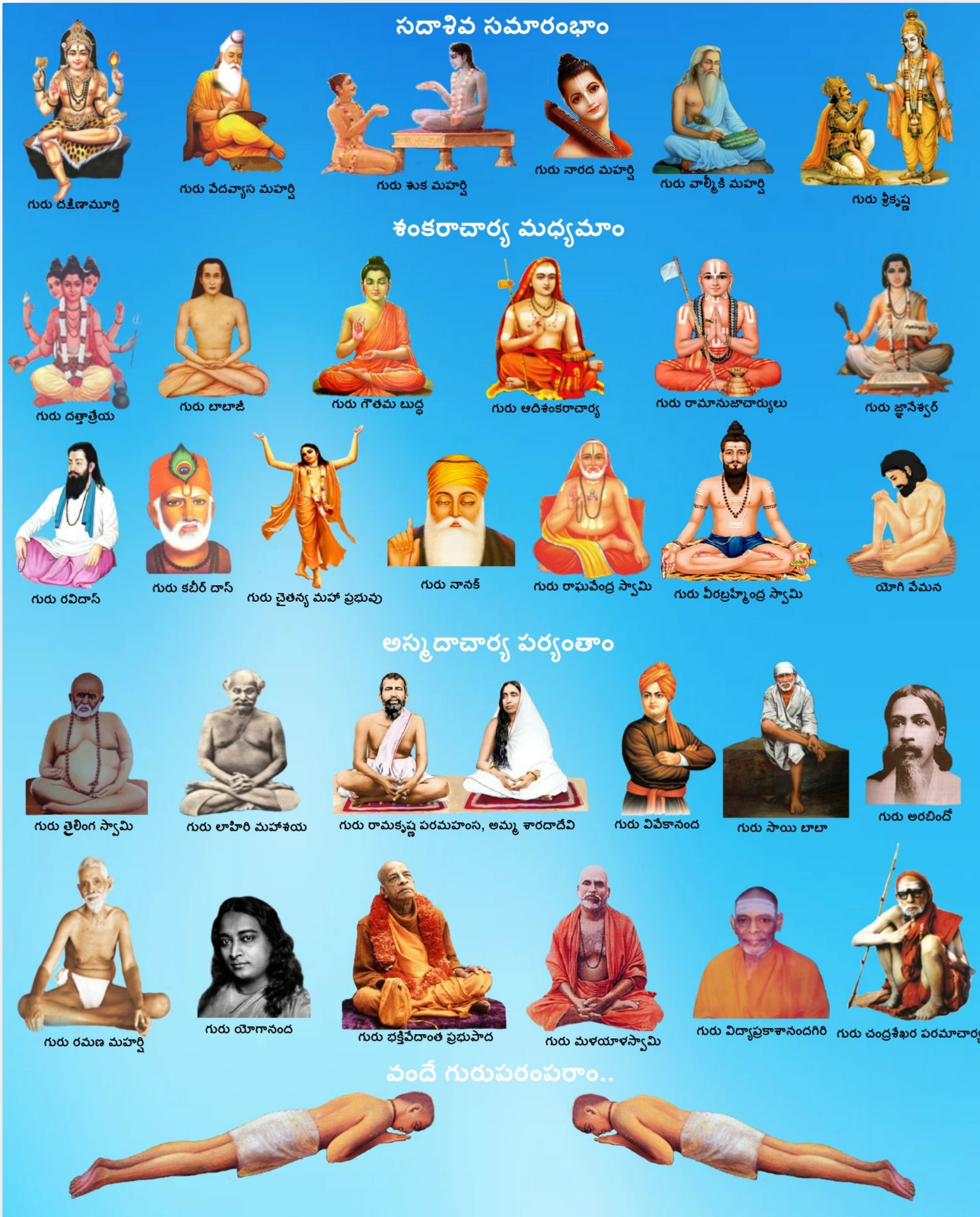


రాజ యోగం

విచారణ

జపము - ధ్యానము




సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ఓమ్

శ్రీ మహర్షి మలయాళ సద్గురు పరబ్రహ్మణే నమః

జపము - ధ్యానము

(ధ్యాన విజ్ఞాన ప్రకాశికా)

గ్రంథకర్త

శ్రీ చిన్మయ రామదాసు

విషయ సూచిక

శ్రీ మలయాళ సద్గురు పరబ్రహ్మణే నమః

శ్రీ గణేశాయ నమః ఓమ్ శ్రీరామ శ్రీ శారదామాత్రే నమః

జపము - ధ్యానము

(ధ్యాన విజ్ఞాన ప్రకాశికా)

దైవప్రార్థన

శ్లో. గజాననం భూతగణాధి సేవితమ్
కపిత్థ జంబూఫలసార భక్షితమ్
ఉమాసుతం శోకవినాశ కారణమ్
నమామి విఘ్నేశ్వర పాదపంకజమ్.

శ్లో. విశ్వామిత్రోఽసితః కణ్వో
దుర్వాసో భృగు రంగిరాః
కశ్యపో వామ దేవోఽత్రి
నమో సప్తర్ష యోఽమలాః.

తా. పరిశుద్ధులైన విశ్వామిత్రుడు, అసితుడు, కణ్వ మహర్షి, దుర్వాసుడు, భృగువు, అంగిరసుడు, కశ్యపుడు, వామ దేవుడు అత్రిమహర్షియగు సప్తమహర్షులకు నమస్కారము.

శ్లో. జలే రక్షతు వారాహః । స్థలే రక్షతు వామనః
ఆటవ్యాం నారసింహశ్చ । సర్వతః పాతు కేశవః.

తా. జలమునందు వరాహస్వామి నన్ను రక్షించును గాక ! భూమియందు వామనావతారము నన్ను కాపాడు చుండునుగాక ! అరణ్యమునందు నరసింహస్వామి నన్ను రక్షించుచుండునుగాక ! అన్ని కాలములందును విష్ణుభగవానుడు నన్ను పోషించుచుండునుగాక !

శ్లో. ఉగ్రం వీరం మహావిష్ణుం
జ్వలంతం సర్వతోముఖం
నృసింహం భీషణం భద్రం
మృత్యు మృత్యుం నమామ్యహమ్.

జప ధ్యాన నిష్ఠలు - గురు బిడ్డల కర్తవ్యము

(శ్రీ) సద్గురు పరబ్రహ్మముయొక్క బిడ్డలారా !

సద్గురువులవద్ద మంత్రోపదేశము నొందిన గురుపుత్రులలో, పుత్రికలలో ననేకులు జప ధ్యాన నిష్ఠలనుచేయు విధానము తెలియక తికమకలు పడుచున్నారు.

"ధ్యానమనగా నేమి స్వామీ" యని ప్రశ్నించువారు; "ధ్యానములో చీకటితప్ప మరేమియు గోచరించుటలే" దని చెప్పువారు, "నేను చాలా కాలమునుండి జప ధ్యాన నిష్ఠలను చేయుచున్నాను. నా కొకనాడైనను భగవంతుడు కనుపించ లేదు. ఫలితమున్ను గోచరించుటలేదు" అనియు చెప్పుచుండు

వారును కనబడుచున్నారు. అందువలన ఈ చెప్పబోవు విధముగా ఆచరించిన యెడల వారి సందేహములు తప్పక తీరునని చెప్పబడుచున్నవి.

దేవతల అనుగ్రహము, ఋషుల (గురువుల) కృపయున్ను లేనిదే సాధకులకు జప ధ్యాన నిష్ఠలు కుదురవు. అందువలన జప ధ్యానములను చేయుటకు (ప్రారంభించుటకు) ముందు ఆసనము దగ్గర నిలబడియుండి చేతులను ముకుళించి నమస్కరించుచు, మూడు పర్యాయములు ప్రదక్షిణ చేయుచు అష్టదిక్కుల యందును, భూమిపై ఆకాశముపై నిగల దేవతలకు, ఋషులకు, భక్తులకు, సజ్జనులకు,సమస్త చరాచరములకును నమస్కారము చేయుచున్నాననియును, అందరి అనుగ్రహమును కలిగినవని యును పూర్ణవిశ్వాసముతో భావించి నిశ్చయించుకొనవలెను. తరువాత విఘ్నేశ్వరుని, గురువును, శివుని, రాముని, శ్రీకృష్ణ భగవానుని స్మరించి జప ధ్యాన నిష్ఠలను చేయవలెను. సాధకులకు ముందుగా గుర్తించవలసిన కొన్ని విశేషములను తెలిపి తరువాత జపధ్యానముల స్వరూపములను తెలియ చేయవలెను.

మొదట సంసార (ప్రపంచ) భ్రాంతులను; రెండవసారి శరీర భ్రాంతులను; మూడవసారి కామక్రోధాది గుణములతో నున్న మనస్సును వదలి పరమాత్మ చింతన, ధ్యానములతో నిశ్చలముగా నుండవలెను. ఇది ధ్యానమునకు కూర్చొని చేయవలసిన పనియగును.

ప్రపంచమును నేత్రములు చూచును. నేత్రములను మనస్సు చూచును. మనస్సును బుద్ధి చూచును. బుద్ధిని పరమాత్మ చూచుచున్నది. కావున పరమాత్మను మరువకుండుటయే ధ్యాన మనబడును.

ప్రపంచముపై (దేహముపై) గల ప్రేమను, దృష్టిని పరమాత్మ దేవునిపై నుంచుటయే భక్తుల యొక్క, ముముక్షువుల యొక్క విశిష్టమైన పని యగును.

దైవ ధ్యాన (ప్రార్థన) ప్రభావము

పూజ, సంకీర్తన, నమస్కారము, జపము—ధ్యానము యను పదమునకు తాత్పర్యములే యగును.

వేదశాస్త్రపురాణ గీతాదులను పారాయణ చేయుట కంటె భగవద్ధ్యానమే గొప్పది. పండితులలో ననేకులు, సన్న్యాసులలో పెక్కుమంది భగవద్ధ్యానము లేనివారై, దైవ సుఖమును గుర్తించనివారై నాస్తికులుగా, అశాంతిపరులుగా నగుచున్నారు. భగవద్ధ్యాన మొక్కటే దుఃఖరహితమైన కైవల్యమోక్షమును కలిగించును. హృదయములో ఎన్ని పాపము లున్నను, ఎన్ని దుర్గుణములున్నను, ఎన్ని బాధలున్నను ఎల్లప్పుడును 'ఓమ్' యనిగాని, 'నారాయణా'యనిగాని, 'శ్రీ రామా'యనిగాని, 'శ్రీకృష్ణా'యనిగాని 'నమశ్శివాయ' యని గాని స్మరణ, ధ్యానములను చేయుచున్నయెడల తప్పక

ముష్మాటికి అన్ని బాధలున్ను తొందరగాగాని, నిదానముగా గాని నశించిపోవును.

ప్రతివారును ప్రతిదినము మౌనముగా నుండి జాగ్రదావస్థ లోనే నామ రూప భ్రాంతులను వదలి కొన్ని గంటలు శాశ్వతా నంద స్వరూపుడైన పరమాత్మను జపించవలెను. ధ్యానించ వలెను. భగవద్ధ్యానమే నిజమైన ఆహారము, అమృతము యని అనుభవపూర్వకముగా గుర్తించి దుఃఖమయమైన లోకమును, దేహమును మరచి భగవద్ధ్యానామృతములో మునిగి యుండవలయును.

ఆహార నియమము

జప ధ్యానపరులకు ఆహార నియమము ముఖ్యముగా నుండవలెను. తామస రాజసాహారములను భుజించకూడదు. ఉప్పును, కారమును, చింతపండును స్వల్పముగానే భుజించ వలెను. ఉల్లిపాయలను, మత్స్యమాంసాదులను, మసాలా వస్తువులను పూర్తిగా త్యజించవలెను. న్యాయార్జితాహార మును మాత్రమే హృదయము ప్రశాంతముగా నున్నప్పుడు భుజించవలెను. తాము చేయుపనులకు ఎంత శక్తి అవసరమో అంత శక్తి కలుగుటకే సరిపడ ఆహారమును తినవలెను.

అధిక శక్తి కలుగుటకు భుజించినచో ఆ శక్తి వ్యర్థమైన మాటలకు, వ్యర్థమైన (పాపపు) పనుల జేయుటకును ఖర్చు యగును.

ఆసనము

జప ధ్యానములు చేయువారు పవిత్రస్థలమును ఏర్పాటు చేసికొనవలెను. ఒక్కచోటనే కూర్చొనవలెను. దర్భచాపపై తెల్లగొంగడి వేసికొని, దానిపై తెల్లవస్త్రమును వేసికొని కూర్చొనవలెను. ఆసనమును ఇతరులు ముట్టుకొననీయక భద్రముగాను, శుభ్రముగాను ఉంచుకొనవలెను.

ఉత్తరముఖముగాగాని,తూర్పు ముఖముగాగాని కూర్చొనవలెను. నడుమును, మెడను వంగనీయక కూర్చొని జప ధ్యానములను చేయవలెను, పళ్లను బిగపట్టక, నోటిని తెరచి యుంచక, దృష్టిని విగ్రహమందుగాని, రెండు కనుబొమ్మల మధ్య మందుగాని, చంచలమనస్సునందుగాని, శ్వాసనిశ్వాసల యందుగాని, తెలివి రూపముగా ఆనందమయముగానున్న ఆత్మయందుగాని నిలిపి యుంచవలెను. ఆనందముతో కూడిన జపము భక్తి యగును. ఆనందమయముగానున్న నిర్వికల్పము ఆత్మ యగును. ఆనందములేని నిర్వికల్పము నిద్ర యగును.

స్మరణత్రియము

1. నామస్మరణ : అనగా నారాయణ, నమశ్శివాయ, శ్రీరామ, శ్రీకృష్ణ మొదలగు నామములలో ఇష్టమైన నామమును సర్వదా స్మరించుచు ఆనందముగా నుండుట. జపముకంటే స్మరణ గొప్పది. జపము అంగన్యాస, కరన్యాస, బీజాక్షరములతో జపమాలను ఆధారముగా నుంచుకొని

చేయబడుచుండును. స్మరణ యనునది స్థలభేదము, కాలభేదము, అవస్థాభేదములు లేకుండ సర్వదా చేయబడునదగును.

"తస్మాత్సర్వేషు కాలేషు మామనుస్మర యుద్ధ్యచ."

(2) రూపస్మరణ : అనగా దేవునియొక్క, సద్గురు భగవానునియొక్క రూపమును హృదయములో చిత్రించుకొని వర్ణించుకొనుచు ఆనందముగా నుండుట

(3) స్వరూపస్మరణ : అనగా తన నిజస్వరూపమగు ఆత్మను సత్య, జ్ఞాన, ఆనంద, అనంత స్వరూప మనియు; నిర్వికల్ప, నిర్వికార, నిరాకార, నిర్గుణ స్వరూప మనియు స్మరించుచు ఆనందముగా నుండుట.

జపధ్యానములు

ప్రశ్న : స్వామీ ! కోరికలవలనగాని, మమకారము వలనగాని, క్రోధము వలనగాని, భయమువలనగాని, రోగముల వలనగాని, నష్టమువలనగాని, మరణము వలనగాని కలుగుచున్న బాధలు (దుఃఖములు) ఎట్లు నశించును ?

ఉత్త : వినబడుచున్న విషయములకును, కనబడుచున్న విషయములకును ఆధారముగానున్న పరమాత్మానుభవము నొందినపుడు దుఃఖము లన్నియును నశించును.

ప్రశ్న : పరమాత్మానుభవము ఎప్పుడు కలుగును ?

ఉత్త : దేహాభిమానముతో సుఖములను అనుభవించ

వలెనను కోరిక (ఇచ్ఛ) నశించినప్పుడే పరమాత్మసుఖము కలుగును.

ప్రశ్న : దేహముపై అభిమానమును, ధనాది వస్తువులపై మమకారమును, ఇంద్రియ విషయభోగములపై ప్రీతియు నెట్లు నశించును ?

ఉత్త : ఎల్లప్పుడును పరమాత్మకు నమస్కరించుచు మనస్సులో పరమాత్మను జపించుచు, బుద్ధితో పరమాత్మను ధ్యానించుచు నున్నచో క్రమముగా దేహాభిమానము, భోగములపై విరక్తియు కలుగును.

సాధారణముగా మానవులు బంధము గలిగించే విషయములను కీర్తించుచుందురు, జపించుచుందురు, ధ్యానించుచుందురు. అనగా తల్లిదండ్రులనుగాని, బిడ్డలనుగాని, బంధువులనుగాని, స్నేహితులనుగాని, శత్రువులనుగాని, ధనాది వస్తువులనుగాని, పశుపక్ష్యాదులనుగాని, భూములనుగాని ధ్యానించు చుందురు. ఈధ్యానములము లు అశాంతికి కారణములగును. కాన నిజమైన దైవభక్తులు, విరక్తులు, ముముక్షువులున్ను పరమానంద స్వరూపుడు, శాశ్వతశాంతినిలయుడునైన పరమాత్మను జపించుచుందురు, ధ్యానించుచుందురు.

ప్రశ్న : పరమాత్మ స్వరూపమును జపించు విధములను, ధ్యానించు విధములను వివరముగా తెలియజేయ గోరుచున్నాను.

ఉత్త ఆచరణ, అనుభవమును గల సద్గురువు దగ్గర విష్ణుమంత్రమునుగాని, శివమంత్రమునుగాని ఉపదేశ మొందిన తరువాత ప్రతిదినమును ఉదయము, సాయంత్రమును స్నానము చేసి, దర్భచాప వేసికొని దానిపై తెల్లగొంగడిని, తెల్ల వస్త్రమును వేసికొని, తూర్పుముఖముగా గాని, ఉత్తరదిక్కు ముఖముగా గాని నిలబడియుండి,

"శ్రీ సద్గురురు దేవునకు నమస్కారము
సర్వమహర్షులకు నమస్కారము
సమస్త దేవతలకు నమస్కారము
సర్వ చరాచరములకు నమస్కారము"

అని చెప్పుకొనుచు మూడు పర్యాయములు ప్రదక్షిణలు చేసి, ఆసనముపై కూర్చొని, అంగన్యాసమును చెప్పి బీజాక్షర ములతో కూడిన మూలమంత్రమును జపమాలతో జపించు చుండవలెను.

వాచిక జపమును గాని (అనగా నిదానముగా పెదవు లతో మంత్రమును పలుకుట), ఉపాంశు జపమును గాని (అనగా శబ్దము లేకుండ నాలుకతో మంత్రమును ఉచ్చరించు చుండుట), మానసిక జపమునుగాని (అనగా కంఠమునగల మనస్సుతోనే మంత్రమును జపించుట) చేయుచు బుద్ధిని దేవుని సాకారమందుగాని, నిరాకార పరబ్రహ్మమునందుగాని నిలిపి ధ్యానము చేయుచుండవలెను.

శ్లో. మకారం మననం ప్రైవ త్రకారం త్రాణ ముచ్యతే
మనన త్రాణ మిత్యాహుః మంత్రమిత్యభి ధీయతే ॥

తా. మకారమునకు 'మనన' మనియును, త్రకారమునకు 'త్రాణ'మనియును తాత్పర్యము. అనగా చింతన చేయువారిని రక్షించునది (తరింపజేయునది) అగుటచే 'మంత్రము' యని చెప్పబడినది.

శ్లో. జకారో జన్మ విచ్ఛేదః పకారః పాపనాశనమ్
జన్మచ్ఛేద కరోయస్య జప మిత్యభి ధీయతే ॥

తా. జ కారమునకు 'పునర్జన్మను నశింపచేయున' దనియును; ప కారమునకు 'పాపములను నశింపజేయున'దనియును తాత్పర్య మగును. "జపతో నాస్తి పాతకమ్" మరల జన్మదుఃఖమును రానీయకుండునది యగుటచేత 'జపము' యని చెప్పబడుచున్నది.

జపముతో ధ్యానము కూడ కలిసి యుండవలెను. లేనిచో 'శ్రీరామ శ్రీరామ, శివ శివ' యని జపము చేయుచున్నపుడు మానవులుగాని, వస్తురూపములుగాని కనబడుచుండును. కనుక జపముతో ధ్యానము, ధ్యానముతో జపమును కలిసి యుండవలెను. ఇట్లు చేసినప్పుడే జప ధ్యాన నిష్ఠలు అమృతమును త్రాగుచున్నటుల యుండును. ఆనందము కలుగనిచో పూజ, సంకీర్తన, జపమును చేయుటకు విసుగుగా, కష్టముగా నుండును. విసుగు గలిగినను నియమము ప్రకారము జప ధ్యానాది నిష్ఠలను విడువరాదు.

ప్రశ్నలు: జప ధ్యాన నిష్ఠలను చేయుచున్నపుడు దృష్టి నెచట నుంచవలెను ?

ఉత్త ముక్కుకొనయందుగాని, కనుబొమలయందు గాని, మంత్రాక్షరములందుగాని, మంత్రశబ్దములందుగాని, దేవుని రూపమందుగాని, సద్గురుమూర్తియందుగాని, నిర్వికల్ప నిరాకారానందమునందుగాని దృష్టిని నిలబెట్టి జపము, ధ్యానము, స్మరణ, సంకీర్తన, స్తోత్రములను చేయుచుండ వలెను.

ప్రశ్న : జప ధ్యానములు చేయునపుడు అశాంతి కలిగించే (ఏకాగ్రతను చెడగొట్టే) విషయములగు పాము, తేలు, విరోధి (శత్రువులు), కామదృశ్యములు, ధనము, బిడ్డలు, బంధుమిత్రాదులు, కష్టనష్టములు మొదలైన విషయ ములు అడ్డువచ్చినపుడు నేనేమి చేయవలయును ?

ఉత్త : కనబడే విషయములు నా యిష్టదైవ స్వరూప ములేయని భావించి మరల మరల నమస్కరించుచున్నచో అశాంతి గలిగించే విషయములు దృష్టినుండి తొలగిపోవును.

ప్రశ్న : జప ధ్యానములు చేయునపుడు 'నాకు చీకటి తప్ప మరేమియు గోచరించుట లేదు. అదే దైవస్వరూప' మని భావించవలెనా! మరేమైనా కలదా ?

ఉత్త : చీకటిని దైవస్వరూపమని నిశ్చయించుకొన రాదు. చీకటిని తెలిసికొనుచున్న తెలివిని దైవస్వరూపమని

(స్వాత్మయని) నిశ్చయించుకొనవలెను. ఆనందమే దైవ (ఆత్మ) స్వరూపమని నిశ్చయించుకొనవలెను. దేహము, మనస్సు, గుణములు మొదలైనవి నశించినప్పటికిని, నశించక సర్వకాలములందును నిలిచి యుండునదే సత్యమని (దైవాత్మ స్వరూపమని) నిశ్చయించుకొని జప ధ్యాన స్మరణ సంకీర్తనలను చేయుచుండవలెను.

ప్రశ్న : ధ్యానము చేయువారికి సాధారణముగా బాహ్యా గుర్తులేముండును? (బాహ్యానియమము లేముండవలెను)

ఉత్త : ఒంటరిగా నివసించును. మిక్కిలి మితముగా మాట్లాడును. మితముగా సాత్త్వికాహారమునే భుజించును. నిమిషకాలమును కూడ వ్యర్థముగా గడుపరు. దేని యందును కోరిక, ఆశ, క్రోధము, ద్వేషము, మమకారమును ఉండదు. సమత్వదృష్టి యుండును. ఇవే జప ధ్యాన పరులకు సహజముగా నుండు గుర్తు లగును. ఈ పై గుర్తులు లేనివారికి జప ధ్యాన నిష్ఠలు కుదురవు.

ప్రశ్న : నా మనస్సు ఎల్లప్పుడును ఒకే తీరుగా నుండకుండుటకు కారణము లెవ్వి?

ఉత్త : నీ హృదయము (మనస్సు) సత్త్వగుణముతో నున్నపుడు ప్రజ్ఞ వికసించి విశాల భావములతోను, వివేచన జ్ఞానము, దృఢమైన భక్తి, ధైర్యము, వైరాగ్యము నుండును.

నీ హృదయము రజోగుణముతో నున్నపుడు చంచలము, కోరికలు, క్రోధము, మమకారము, అహంకారము,

మొదలగు ఉద్రేకములతో నుండును. అందువలన జప ధ్యానములకు కూర్చొండినను దైవాత్మ సుఖము స్వల్పముగానే కలుగును.

నీ హృదయము తమోగుణముతో నున్న సమయమందు వినిన ధర్మములు, చదివిన ధర్మములు, చూచిన మంచిచెడ్డలున్ను గుర్తులో నుండవు. దిగులు, అధైర్యము, దుఃఖము, చీకాకుపడుట మొదలగు వికారగుణములు, నిద్ర, బుద్ధి మాంద్యము నుండును గాన జప ధ్యానములు కుదురవు. ఆత్మానందము గుణములు లేనప్పుడు కలుగును.

ప్రశ్న : నాద, బిందు, కళలకు ఆత్మ సాక్షిగానున్నదని విని యుంటిని. నాద, బిందు, కళ లనగానేమి ?

ఉత్త : (1) చిణి నాదము, (2) చిణిచిణి నాదము, (3) ఘంటా నాదము, (4) శంఖ నాదము, (5) వీణా నాదము, (6) తాళ నాదము, (7) వేణు నాదము, (8) భేరీ నాదము, (9) మృదంగ నాదము, (10) ప్రణవ నాదము అను ఈ పదివిధములైన నాదములున్ను జప ధ్యాన నిష్ఠలను చేయువారికి వినబడుచు కొంతకాలము ఆనందము కలిగించును.

2. బిందువు యనగా బుద్ధి యనబడును. బుద్ధియందు (మనస్సునందు) కామ క్రోధ లోభ మోహ మద మాత్సర్యాది గుణములు, సుఖ దుఃఖము, సంశయము, ధైర్యము, పిరికితనము మొదలగు వికారములున్ను పరమాత్మ

నిష్ఠాభ్యాసము చేయువారికి స్పష్టముగా గోచరించును. సాధకునకు హృదయములో పుట్టిన పై వికారములు, గుణములున్ను ఒకప్పుడు ఆశ్చర్యమును, ఒకప్పుడు సుఖమును, ఒకప్పుడు దుఃఖమును గలిగించుచు పరమాత్మ భావమునకు (పరబ్రహ్మానందమునకు) అడ్డువచ్చుచుండును.

3. కళలు ఐదు విధములుగా గోచరించును. ఎట్లన, 1. పృథివీకళ పసుపు రంగుగా నుండును. 2. జలముయొక్క కళ తెల్లగా కనబడును. 3. అగ్నికళ ఎరుపుగా కనబడును. 4. వాయువుయొక్క కళ ఆకుపచ్చగా కనబడును. 5. ఆకాశము యొక్క కళ నీలముగా కనబడును.

నాదము స్థూల శరీరమనియు, బిందువు సూక్ష్మ శరీరమనియు, కళ కారణ శరీరమనియును నిశ్చయించుకొని నాద బిందు కళలను సాక్షిగానుండి తెలిసి కొనుచున్న తెలివియే ఆత్మయని, బ్రహ్మమని, దైవమని నిశ్చయించుకొని సాధకులు అనుష్ఠానమును చేయుచుండవలెను.

ప్రశ్న : ఆత్మ ఆనందమయమని చెప్పుచున్నారు కాని నాకు బాధలు కనబడుచున్న వేమి ?

ఉత్త : బాధ ఆత్మయొక్క వికారము కాదు. అది మాయా మనస్సుయొక్క వికారమే యగును. ఆత్మ నిర్వికల్ప స్వరూప మనబడును. మనస్సు సంకల్పమయు మనబడును. ప్రియమైనది పోయినపుడును, కోరిన కోరిక నెరవేరనపుడును,

అప్రియమైన రూపము కనబడినపుడును, అయిష్టమైన శబ్దములు వినబడినపుడును మనస్సు బాధపడును.

మనస్సు ఆత్మను మరచి ఇంద్రియముల ద్వారా బైట తిరుగుచున్నప్పుడే బాధలను తెచ్చుకొనును. మనస్సు దేవుని యందుగాని, ఆత్మయందుగాని నిలకడ జెందినప్పుడే దైవమయముగా, ఆత్మమయముగా నుండి బ్రహ్మానందము ననుభవించుచుండును.

ప్రశ్న : మనస్సు ఆత్మను మరచి బాధపడుచున్నపుడు నే నేమి చేయవలెను ?

ఉత్త : ఆనందమయమైన ఆత్మను (స్వాత్మను) మరపు చేసినదేది ? కామమా ? క్రోధమా ? లోభమా ? మమకారమా ? మోహమా ? భయమా ? అహంకారమా ? గర్వమా ? అసూయా ? ఈర్ష్యా ? ద్వేషమా ? వ్యాధులా ? నిందలా ? కీర్తి అపకీర్తులా ? దరిద్రమా ? సుఖదుఃఖములా ? ఇదివరకు చేసిన పనులు గుర్తునకు వచ్చుటచేతనా ? ఇదివరకు చూచిన రూపములు గుర్తునకు వచ్చుటవల్లనా ? చదివిన విషయములా ? విన్నవిషయములా ? యని—ఈవిధముగా విచారణ చేసికొనుచున్నచో బహిర్ముఖముగానున్న మనస్సు అంతర్ముఖ మగును. నిత్యానిత్యవస్తు విచారణద్వారాను, దైవ (ఆత్మ) చింతనద్వారాను మనస్సును జయించవలయును. మనస్సును జయించనంతవరకును, ఆత్మయందు స్థిరత్వ మేర్పడనంతవరకును నిజమైన సౌఖ్య ముండదు.

శ్రీ నోభాభాదేవిగారిని ఒకరు, "రోజుకు ఎన్ని పర్యాయములు జపము చేయవలెను" అని ప్రశ్నించిరి. అందుకు సమాధానము 'రామనామము లెక్కపెట్టునది. కొలుచునదిగా'దని చెప్పెను. దీనివలన ఎల్లప్పుడును జపము చేయుచునే యుండవలెనని తెలియుచున్నది గదా!

కాలువద్వారా నీటిని రప్పించి, భూమిని జలమయముగా చేసికొనునట్లు, జప ధ్యానములద్వారా వినబడునట్టిదియు, కనబడునట్టిదియు నగు ప్రపంచమును దైవమయముగా చేసికొనవలెను. ఇదే జప ధ్యానముల ఫలమగును. దైవముకంటె అన్యముగా దేహ, ధనాది వస్తువులను చూచినంతవరకును మనలో దుఃఖమును, పాపమును, అజ్ఞానమును నశించలేదనియే గ్రహించవలెను.

శ్రీ రమణమహర్షి గారిని ఒకరు యిట్లు ప్రశ్నించిరి : "మహాత్మా! నేను చాలాకాలము నుండి జపము చేయుచున్నాను. ఇంకా నెంతకాలము నేను జపము చేయవలెను?" అందుకు మహర్షి "నేను జపము చేయుచున్నానను భావము నశించువరకును జపము చేయుచునే యుండవలె" నని సెలవిచ్చెను.

శ్లో. దైవాధీనం జగత్సర్వం, మంత్రాధీనంతు దైవతమ్
 తన్మంత్రం బ్రాహ్మణాధీనం బ్రాహ్మణాః మమ దేవతా.

తా. ఈ జగత్తునంతటను నిండియుండి పాలించెడి ప్రభువు భగవంతుడగును. ఆ భగవంతుడు మంత్రమునకు లోబడి

యున్నాడు. ఆ మంత్రము జపము చేయుచున్న పరమ భక్తులకు లోబడి యున్నది. అట్టి పరమభక్తులే నాకు దేవత లగుదురు.'' అని పరమేశ్వరుడు చెప్పెను.

సూ. ''స్వాధ్యాయా దిష్ట దేవతా సంప్రయోగః''

నిరంతరమును పరమాత్మ యొక్క నామమును జపము చేయువారికి యిష్టదేవత ప్రత్యక్షమగును.

సూ. ''తజ్జప స్తదర్థభావనమ్''

నామమును జపించునపుడు దృష్టిని యిష్టదేవతయందు నుంచియే చేయవలెను.

శ్లో. మంత్రార్థం మంత్ర చైతన్యం యోన జానాతి సాధకః
శతలక్ష ప్రజప్తాపి తస్య మంత్రోన సిద్ధ్యతి॥

జపము చేయువారు మంత్రము యొక్క అర్థమును, మంత్ర చైతన్యము ను కూడ గుర్తించి చేయవలెను. మంత్రార్థ మనగా మంత్రాధిష్ఠానమగు శివ రామ కృష్ణాది సగుణ రూప మగును. దీనిని సామాన్య భక్తులు ఆశ్రయించి యుందురు. మంత్ర చైతన్య మనగా, జాగ్రత స్వప్న సుషుప్త్యవస్థలను, సుఖదుఃఖాది వికారములను, మనోబుద్ధి చిత్త యహంకారాదు లను తెలిసికొను పరమాత్మ స్వరూపమగును. విశేషభక్తి గలవారు మాత్రమే ఈ పరమాత్మను చూచుచు జప ధ్యానములను చేయుచుందురు. మంత్రార్థమును, మంత్ర

చైతన్యమును తెలిసికొనక ఎంతకాలము జపము చేసినను మోక్షఫలము కలుగదు. ఆనందమున్ను గోచరము గాదు. పరమాత్మయందు దృష్టి నుంచక జపము చేయుచున్నచో, జపముచే గల్గు సుఖము గోచరము కానందున, కొంతకాలము నకు జపము చేయుట యనిన విసుగుపుట్టి మానివేయ వలెనను బుద్ధి గలుగును. భగవంతునిపై దృష్టినుంచి జప ధ్యానములను చేసిన మాత్రమే దాని ఫలము కనబడును. ఫలితము కనిపించిన మాత్రమే ఇదివరకుకన్న నెక్కువగా జప ధ్యానములను చేయవలెనను పట్టుదల, ఆసక్తియు జనించును. దీనివలన జ్ఞానము తప్పక కలుగును. నామమే మంత్రము. క్షేత్రమే మంత్రార్థము. క్షేత్రజ్ఞుడే మంత్ర చైతన్యము.

శ్లో. అధీత్య వేదం సూత్రంవా పురాణం సేతిహాసకమ్
పదేష్వధ్యయనం యశ్చ సదాభ్యాసో జపస్మృతః

వేదములనుగాని, బ్రహ్మసూత్ర యోగసూత్రా దులనుగాని, భగవద్గీత, పురాణాది ఇతిహాసములను (కథలను) గాని జదివి అందులో చెప్పబడిన నీతి ధర్మ జ్ఞాన విషయ ములను మనస్సులో ఎప్పుడును స్మరించుచు ఆచరించుటకు ఎల్లప్పుడును అభ్యాసము చేయుట జప మనబడును. ఈ శ్లోకములో భగవంతుని నామమును స్మరించుటయే జపమని చెప్పక శాస్త్రములలో మనస్సునకు, వాక్కునకు, శరీరము నకు ఏ యే ధర్మములు చెప్పబడినవో, ఆ యా జీవిత ధర్మములను ఎప్పుడును స్మరించుచు ఆచరించుటకు ప్రయత్నిం

చుట జపమని చెప్పబడినది. కనుక జపము చేయువారు మనో వాక్కాయములతో యితర మానవాది ప్రాణులకు బాధలు కలిగించక, పుణ్యకార్యములనే చేయుచు పరమాత్మ కంటే వేరైన దేహ ధనాది వస్తువులన్నియును నశించునవే యని నిశ్చయించుకొని దేనియందును కోరిక (ఆశ) నుంచక జప ధ్యానముల జేయవలెను.

ప్రశ్న : సన్న్యాసులైన మీరును ధ్యానము చేయుచున్నారు. సంసారులమైన మేమును ధ్యానము చేయుచున్నాము. మీ ధ్యానమునకు, మా ధ్యానమునకును భేద మేముండును ?

ఉత్త : మేము వైరాగ్యముతో నామ రూప ప్రపంచమును మరచి విశేషముగా దైవాత్మ సుఖమును అనుభవించుచుందుము. మీకు వైరాగ్యము స్వల్పముగా నుండుట వలన క్షణము సేపు మాత్రమే దైవసుఖము ననుభవించి తరువాత లోక (సంసార) విషయములలో మునుగుచుందురు. ఇదే భేదము.

ప్రశ్న : ధ్యానముయొక్క ప్రభావమును గురించి తెలియజేయ గోరుచున్నాను. ప్రభావము తెలిసినచో ధ్యానము నందు ఆసక్తి మెండుగా కలుగవచ్చునని తలంచుచున్నాను.

ఉత్త : ధ్యానము యొక్క ప్రభావము జ్ఞాన వాసిష్ఠమునందు వర్ణింపబడినది. ఇప్పుడు సంగ్రహముగా తెలిపెదను.

మూర్ఖుడైనను పదమూడు నిమిషములు ధ్యానముచేత ఈశ్వరుని పూజించిన యెడల గోదాన ఫలము నొందు చున్నాడు.

ధ్యానముచేత భగవంతుని నూరు నిమిషములు పూజించినచో అశ్వమేధ యజ్ఞముయొక్క ఫలమును పొందు చున్నాడు.

మానవుడు ఆత్మదేవుని అరగడియసేపు పూజించిన యెడల వేయి అశ్వమేధముల ఫలము నొందుచున్నాడు.

గడియసేపు ఆత్మను ధ్యానముతో పూజించినవాడు రాజసూయయాగము చేసిన ఫలము నొందుచున్నాడు.

ఉదయమునుండి మధ్యాహ్నము వరకును పరమాత్మ ధ్యానము చేసినచో లక్ష రాజసూయములు చేసిన ఫలితమును పొందుచున్నాడు.

పగలెల్ల పరమాత్మ ధ్యానము చేసినవాడు పరమ పదమునందు వసించును.

ప్రశ్న : మంత్రము, మంత్రార్థము, మంత్రచైతన్యము లనగేమి ?

ఉత్త : అరటిపండు యొక్క పేరు మంత్రము. అరటి పండుయొక్క రూపము మంత్రార్థము. పండులోగల రుచి

అనుభవములోనికి వచ్చుట మంత్రచైతన్య మగును. ఇట్లే, నీ పేరుమంత్ర మగును. నీ శరీరము మంత్రార్థ మగును. నీలోగల పరమాత్మ చైతన్యము మంత్రచైతన్య మనబడును. దేవుని (సద్గురుని) నామము మంత్ర మగును. దేవుని ఆకారము (రూపము) మంత్రార్థ మగును. దేవునిలోగల సత్య, జ్ఞాన, ఆనంద స్వరూపము మంత్ర చైతన్య మనబడును.

భక్తులు, ముముక్షువులు, ఓంకారాది భగవన్నామ మును ఋషి, ఛందస్సు, దేవత, శక్తి కీలకములతోను, బీజా క్షరములతోను జపించుచు మంత్రార్థమగు ఇష్టదేవతను దృష్టియం దుంచుకొని జపమును పూర్తిచేసికొని తరువాత దేవునిలో (సద్గురునిలో) గల పరబ్రహ్మ చైతన్యమునకును, తమ నిజస్వరూపమగు పరబ్రహ్మ చైతన్యమునకును అభేద మును గుర్తించి అఖండానందమయముగా నుండుటయే మంత్ర చైతన్యమును అనుభవమునకు తెచ్చుకొనుట యగును.

ధ్యానము (మొదటి పద్ధతి)

1. సాకార ధ్యానము : అనగా దేవుని (గురువు) యొక్క సగుణ రూపమును (శరీరమును) నేత్రములతో చూచుచు, భక్తితో దైవభావమును విడువక లోకమును మరచి ఆనందముతో నుండుట.

2. సాకారరూపమానసిక ధ్యానము : అనగా నేత్రము లను మూసికొని గురుదైవములను బుద్ధితో చూచుచు, స్మరణ

ధ్యానములను చేయుచు ప్రపంచమును మరచి ఆనందముతో నుండుట.

3. సగుణ నిరాకార ధ్యానము : అనగా నేత్రములకు కనబడుచున్న సమస్తరూపములను, వినబడుచున్న సమస్త శబ్దములను భగవత్స్వరూపములుగా, భగవన్నామములుగా సంభావించుచు భేదభావములను వదలి ఆనందముగా నుండుట. (ఇదే విరాట్ రూప ధ్యానమని కూడ చెప్పవచ్చును.)

4. అంతర్యామి ధ్యానము : అనగా జాగ్రదావస్థను, స్వప్నావస్థను, సుషుప్త్యావస్థను తెలిసికొనుచు, సాక్షిగాయున్న ఆత్మను సంభావించుచు ఆనందముగా నుండుట.

5. నిర్గుణ నిరాకార ధ్యానము : అనగా లోపల, వెలుపల; క్రింద, పైన; ప్రక్కలయందును సర్వత్ర నిండియున్న పరబ్రహ్మ స్వరూపమును తన నిజస్వరూపమని దృఢమైన అనుభవముతో బ్రహ్మానందాకారముగా నుండుట. ఇదే నిర్వికల్ప సమాధి.

నిర్గుణ స్వరూపమైన పరబ్రహ్మధ్యాననిష్ఠలో నుండలేనివారు విరాట్ స్వరూప ధ్యానము చేయవలయును.

విరాట్ స్వరూపధ్యానము చేయలేనివారు ఆదినారాయణునిగాని, సదాశివునిగాని ధ్యానించవలయును.

ఆదిదేవతలను ధ్యానించలేనివారు శ్రీరామునిగాని, శ్రీకృష్ణునిగాని, శ్రీ సద్గురువులనుగాని ధ్యానించుచుండవలయును.

అవతార పురుషులనుకూడ ధ్యానము చేయలేనివారు రాతితోగాని, లోహముతోగాని, కొయ్యతోగాని నిర్మింపబడిన దేవతల (మహాత్ముల) విగ్రహములను పూజించుచు ధ్యానించు చుండవలయును.

"ఓ మిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మవ్యాహరన్మామనుస్మరన్" అని గీత 8-వ అధ్యాయములో చెప్పినటుల భగవన్నామ మును స్మరించుచు సాకారము (విగ్రహము) నందుగాని. నిరాకార పరమాత్మయందుగాని దృష్టి నుంచుట జపముతో కూడిన (జపసహిత) ధ్యానమగును.

"మయ్యేవ మన ఆధత్స్వమయి బుద్ధిం నివేశయ" అని గీత 12-వ అధ్యాయములో చెప్పినట్లు సగుణము (విగ్రహము) నందుగాని, నిరాకారము (నిర్గుణము) నందుగాని దృష్టిని (మనోబుద్ధులను) నిలుపుట జపరహిత ధ్యానమగును.

మొదటి ధ్యానమునందు దృష్టి నిశ్చలముగా నిలుచు వరకును అభ్యాసముచేసి తరువాత నిరాకార పరమాత్మ ధ్యాన మును చేయుటకు ప్రయత్నించవలెను.

ధ్యానము (రెండవ పద్ధతి)

"సర్వశరీరేషు చైతన్యైకతానతా ధ్యానమ్"

తా. అన్ని శరీరములందును ఒకే పరమాత్మ చైత న్యము కలదని సంభావించుటయే ధ్యానము.

(మండలబ్రాహ్మణోపనిషత్తు)

"ధ్యానం నిర్విషయం మనః"

తా. మనస్సును నామరూపాది విషయములను తలంప నీయక చేయుట ధ్యానము. (మైత్రేయ్యుపనిషత్తు)

"అచింత్యైవ పరం ధ్యానమ్."

తా. నిశ్చింతగానుండుట ఉత్తమ ధ్యానము (శంకరులు)

"వికీర్ణచిత్తాదైకాగ్ర్యం ధ్యానమ్."

తా. చంచల చిత్తమును, బుద్ధిబలముచే ఏకాగ్రము చేయుట ధ్యానము (అనుభూతి ప్రకాశము)

"రాగోపహతి ధ్యానమ్."

తా. కోరికలను నశింపజేయుట ధ్యానము. (కపిలుడు)

"సోహం చిన్మాత్ర మేవేతి చింతనం ధ్యాన ముచ్యతే."

తా. "జ్ఞానస్వరూపుడైన ఆ పరబ్రహ్మమే నేను" అని చింతించుచుండుటయే ధ్యానము. (శంకరులు)

"అవాసనత్వం ప్రోక్తం మనోధ్యానం తదేవతు."

తా. మనస్సును విషయవాసనారహితముగా చేయుట యేది కలదో అదే ధ్యానము. (వసిష్ఠుడు)

శ్లో. తావదేవ నిరోద్ధవ్యం యావద్ధృది గతం క్షయమ్
ఏతజ్జ్ఞానంచ ధ్యానంచ శేషోఽన్యో గ్రంథవిస్తరః ॥

తా. ఎంతవరకు సంకల్పవృత్తులుండునో అంతవరకును పుట్టిన సంకల్పములను నిరోధించుచుండవలెను. ఇదియే

జ్ఞానము. ఇదియే ధ్యానమునగును. ఇంతకంటె వేరైన వాక్యము లన్నియు అధిక ప్రసంగములే యగును.

(అమృతబిందూపనిషత్తు)

శ్లో. బహిర్ముఖాని సర్వాణి కృత్వాచాభిముఖానివై
ఏతద్ధ్యానం తథా జ్ఞానం శేషస్తు గ్రంథవిస్తరః.

తా. బాహ్య విషయములను ఆసక్తితో గాంచుచున్న మానసాదిక్రియములను అంతర్ముఖమునకు త్రిప్పి ఆత్మయం దుంచుట యేది కలదో అదియే ధ్యానము, జ్ఞానము నగును. తక్కిన విషయములు గ్రంథబాహుళ్యమే యగును.

శ్లో. త్రిభిశ్చ కరణైస్సమ్యక్ హిత్వావై షయికీం క్రియాం
స్వాత్మైక చింతనం యత్తదీశ్వర ధ్యానమీరితమ్ ॥

తా. ప్రపంచ విషయముల పైకి పోవుచున్న మనో వాక్కాయములను చక్కగా నిగ్రహించి ఆత్మచింతనయం దుంచుటయే ఈశ్వరధ్యాన మనబడును. (శంకరులు)

ద్వివిధ ధ్యాన ఫలములు

శ్లో. మర్త్యోహమితి సంధాయ మ్రియతే జాయతే చ సః
బ్రహ్మాహమితి సంధాయ మ్రియతే నతు జాయతే

తా. "నేను మానవుడను" అని ధ్యానము చేయువారు చచ్చిన తరువాత మరల పుట్టెదరు. "నేను బ్రహ్మమును" అని ధ్యానము చేయువారు మరణానంతరము మరల పుట్టరు.

(అనుభూతిప్రకాశము)

ధ్యాననిష్ఠు నెవరు కాపాడుదురు ?

శ్లో. పరిస్ఫురతి యస్యాంతర్నిత్యం సత్యచమత్కృతిః
బ్రాహ్మమండమివాఖండం లోకేశాః పాలయంతి తం.

తా. ఎవని హృదయమందు సత్యస్వరూపుడగు పరబ్రహ్మ ధ్యానము వెలుగుచుండునో వానిని దిక్పాలకులు బ్రహ్మాండమును కాపాడునట్లుగా కాపాడుచుందురు.

(యోగవాసిష్ఠము)

ధ్యానానుకూలములారు

శ్లో. ఏకాంతవాసో లఘుభోజనాది
మౌనం నిరాశా కరణావరోధః
మునే రసో స్సంయమనం షడేతే
చిత్తప్రసాదం జనయంతి శీఘ్రమ్.

తా. 1. ఏకాంతవాసము, 2. మితసాత్త్వికభోజనము 3. మౌనము, 4. నిరాశ, 5. ఇంద్రియనిగ్రహము. 6. ప్రాణాయామము. ఈయారును మనశ్శాంతిని శీఘ్రముగా కలిగించును.

ధ్యానమును చెఱచునవి ఆరు

శ్లో. అత్యాహార ప్రయాసశ్చ ప్రజల్పో నియమాగ్రహః
జనసంగశ్చ లౌల్యంచ షడ్భిర్యోగో వినశ్యతి.

తా. 1. అధికముగా భుజించుట, 2. ఆయాసము గలుగు పనులు చేయుట. 3. అధికముగా మాట్లాడుట.

4. కాలానుసారముగా ప్రాప్తించిన వాటితో తృప్తినొందక, అనుకూల నియమములను అవలంబించుట. 5. జనసంఘమందు ఆసక్తి గలిగియుండుట, 6. ఇంద్రియవిషయములకు లోబడుట అను ఈ యారును ధ్యానయోగమును నశింపజేయును.

(హఠయోగప్రదీపిక)

ధ్యాన స్వరూపము

(మూడవ పద్ధతి)

(1) తస్యైవాహమ్—అనగా 'అతనివాడను నేను' అని ధ్యానించుట. ఇది భగవంతుడు తనకు దూరమున నున్నట్లు భావింపబడుచున్నది. (ఇది ద్వైతదృష్టి)

(2) తవైవాహమ్—అనగా 'నీవాడనే నేను' యని ధ్యానించుట యగును. ఇది భగవంతుడు తనకు దగ్గర నున్నట్లు భావింపబడుచున్నది. (ఇది విశిష్టాద్వైతదృష్టి)

(3) త్వమేవాహమ్—అనగా 'నీవే నేను' అని ధ్యానించుట యగును. ఇది తానున్న, భగవంతుడున్ను ఒకటేనను ఐక్యభావము గలిగి యున్నది. (ఇది అద్వైతదృష్టి)

(a) జ్యోతిలో నేనున్నాను—అనగా భగవంతుని లోనే నేను యున్నానని భావించుట (ద్వైతము)

(b) జ్యోతి నాలో నున్నది—అనగా భగవంతుడు నాలో కూడనున్నాడని భావించుట. (విశిష్టాద్వైతము)

(c) జ్యోతియే నేను—అనగా పరమాత్మయే నేనై యున్నానని ఏకత్వభావముతో నుండుట. (అద్వైతము)

నాల్గు విధములైన భక్తులు

(గాంధీ మహాత్ముడు)

1. సర్వమును భగవంతునకు సమర్పించువారు.
2. సర్వమును వదలి భగవంతునికై తపించువారు.
3. సర్వమును భగవంతునిలో లయము (ఐక్యము) జేయువారు.

4. సర్వమును భగవంతుని యందు ఉన్నట్లు జూచి సమస్తమునున్నూ భగవంతునిగా భావించువారు.

శ్లో. అగ్నిర్దేవో ద్విజాతీనాం మునీనాం హృది దైవతమ్
ప్రతిమా స్వల్ప బుద్ధీనాం సర్వత్ర సమదర్శినామ్.

తా. బ్రాహ్మణులకు అగ్నియే దేవుడు. మునులు హృదయమునే దేవునిగా భావింతురు. అల్పబుద్ధిగలవారు విగ్రహమునే దేవునిగా భజించెదరు. అనుభవజ్ఞులగు మహాత్ములు సర్వత్ర భగవంతుని గాంచుచుందురు.

శ్లో. ఉత్తమః బ్రహ్మచింతంచ మధ్యమం శాస్త్ర చింతనమ్
అధమం మంత్రచింతాచ తీర్థభ్రాంత్యధమాధమమ్.

తా. నిర్గుణ (నిరాకార) పరబ్రహ్మమును చింతించుచుండుట ఉత్తమము. శాస్త్ర ధర్మ జ్ఞాన విషయములను చింతించుచుండుట మధ్యమ తరగతి. మంత్రమును చింతించుచుండుట అధమ పద్ధతి. తీర్థయాత్రలు చేయుట అధమాధమ తరగతికి చెందినదగును.

శ్లో. ఉత్తమం బ్రహ్మ సద్భావో ధ్యాన భావస్తు మధ్యమం
స్తుతిర్జపోఽధమా భావో బహిఃపూజాఽధమాధమమ్.

తా. జీవ బ్రహ్మల ఏకైకభావన ఉత్తమమైనది. ధ్యానము చేయువాడు, ధ్యానము అను క్రియ, ధ్యేయము అను త్రిపుటితో కూడిన భావన మధ్యమ తరగతి యగును. స్తోత్రములు, జపమును చేయుట అధమ తరగతి యగును. విగ్రహారాధన అధమాధమ తరగతి యనబడును.

శ్లో. పూజా కోటి సమం స్తోత్రం స్తోత్ర కోటి సమో జపః
జప కోటి సమం ధ్యానం ధ్యాన కోటి సమోలయః.

తా. కోటి పూజలు ఒక స్తోత్రమునకు సమమగును. కోటి స్తోత్రములు ఒక జపమునకు సమమగును. కోటి జపములు ఒక ధ్యానమునకు సమమగును. కోటి ధ్యానములు ఒక సమాధికి సమమగును.

శ్లో. పురాణం భారతం వేద శాస్త్రాణి వివిధాని చ
పుత్ర దారాది సంసారో యోగాభ్యాసస్య విఘ్నకృత్.

తా. పురాణములను, భారతమును, పలువిధములైన శాస్త్రములను చదువుటయును, వినుటయును. ఇట్లే పుత్ర మిత్రాదులతో కూడిన సంసారమును, విశేషముగా జప ధ్యాన నిష్ఠలు చేయువారికి ప్రతిబంధకమును కలిగించుచుండును.

శ్లో. తీర్థాని తోయ రూపాణి, దేవాః పాషాణ మృణ్మయాః
యోగినోన ప్రపద్యంతః ఆత్మధ్యాన పరాయణాః

తా. ఆత్మధ్యానముతో ఆనందముగా నున్నవారు సగుణ రూపములగు తీర్థములను సేవించరు. విగ్రహములను పూజించరు.

శ్లో. ధ్యానాచ్ఛ్రాంతో జపేన్మంత్రం జపచ్ఛ్రాంతశ్చింతయేత్
జపధ్యానాది యుక్తస్య. విష్ణు శ్శీఘ్రం ప్రసీదతి ॥

తా. ధ్యానములో అలసట జనించినపుడు ధ్యానమును వదలి జపము చేయవలెను. జపమువలన శ్రమ తోచినపుడు ధ్యానము, ఆత్మానాత్మ విచారణయు జేయుచుండవలెను. జపమును, ధ్యానమును చేయుచున్నవారికే భగవంతుడు ప్రత్యక్షమగును. (దైవానుగ్రహము కలుగును.)

శ్లో. జలే విష్ణుః స్థలే విష్ణుః విష్ణుస్థావర జంగమాః
అంతర్విష్ణుః బహిర్విష్ణుః సర్వం విష్ణుమయం జగత్ ॥

శ్లో. జలే శివః స్థలే శివః శివ స్థావర జంగమాః
అంతశ్శివః బహిశ్శివః సర్వం శివమయం జగత్ ॥

తా. జలము విష్ణు రూపము (శివరూపము). స్థలము విష్ణు (శివ) రూపము. లోపలభాగము విష్ణు (శివ) రూపమే. బయటనున్న భాగమును విష్ణు స్వరూపమే (శివ స్వరూపమే) సర్వమున్ను విష్ణు (శివ) స్వరూపమే యగును.

శ్లో. చిద్బ్రహ్మ బ్రహ్మ భువనం బ్రహ్మభూత పరంపరా
బ్రహ్మాహం బ్రహ్మమచ్ఛత్రుః బ్రహ్మమన్మిత్ర బాంధవాః

తా. చిత్తము (ప్రకృతి) బ్రహ్మమే. జగము బ్రహ్మమే. ప్రాణికోటి యంతయున్ను బ్రహ్మమే. నేను బ్రహ్మమే. నా శత్రువున్ను బ్రహ్మమే. నా మిత్రులు, బంధువులున్ను బ్రహ్మమే. (ఇదే బ్రహ్మజ్ఞానముగలవారి దివ్యానుభవము)

తపస్సనగా నేమి?

పాప దోషములను, అజ్ఞాన గుణములను నశింప జేయుటయే తపస్సగును.

ఇతర మానవాది జీవులకు సేవ చేయుట, దేవతలను, పెద్దలను పూజించుట (గౌరవించుట), భగవన్నామ సంకీర్తన జప ధ్యానముల జేయుట, దాన ధర్మముల చేయుటయును తపస్సే యగును.

కోరికలను, క్రోధమును. లోభగుణమును, అహంకార మమకారములను, 'నీవు, నేను' యను భేద బుద్ధులను నశింప జేయుచుండుట కూడ తపస్సగును.

స్తుతి నిందలకు, సుఖదుఃఖములకు, లాభ నష్టములకు, ఆకలి దప్పులకు, శీతోష్ణములకును చలించక దైవాత్మను, దైవధర్మమును (శాస్త్రధర్మమును) వదలకుండుటకూడ తపస్సే యగును.

మౌనముగా నుండుట, ఉపవాస వ్రతముల జేయుట, ఏకాంత స్థలమున నివసించుట, ఆత్మానాత్మ విచారణ చేయుట,

పాప పుణ్య తత్త్వములను పరికించుట, ఆత్మ స్వరూపమందు మనస్సును (దృష్టిని) మాటిమాటికి ప్రయత్నముతో, ఓర్పుతో నిలబెట్టుటయును తపస్సే యగును.

ఓర్పు లేనివారు, వైరాగ్యము, ధైర్యమున్ను లేనివారు తపస్సు చేయజాలరు.

ఎంత శాస్త్రజ్ఞాన మున్నప్పటికిన్ని తపస్సు జేయనిచో దైవ సుఖము మిక్కిలి దూరముగానే యుండును.

శ్లో. బ్రహ్మచర్యం తథా మౌనం నిరాహారత్వమేవ చ
అహింసా సర్వత శ్శాంతి స్తప ఇత్యభిధీయతే.

తా. బ్రహ్మచర్యవ్రతము, మౌనవ్రతము, ఉపవాస వ్రతములను గలిగియుండుటయు, మనస్సుతోగాని, వాక్కుతో (మాటలతో)గాని, శరీరముతోగాని, మానవాది జీవులకు బాధగలిగించక ప్రవర్తించుటయు, ఎల్లప్పుడును అన్నిచోట్లను ప్రశాంత హృదయముతో నుండుటయును తపస్సని చెప్ప బడును. (లింగపురాణము)

శ్లో. మనసశ్చేంద్రియాణాం చ ఐకాగ్ర్యం పరమం తపః
తజ్జ్యాయ స్సర్వధర్మేభ్యస్సధర్మః పర ముచ్యతే.

తా. మనస్సును ఇంద్రియములను ఏకాగ్రత జేసి ఒకేమాత్ర భావముతో నుండుటయే శ్రేష్ఠమైన తపస్సగును. సమస్త ధర్మములలోను ఈ తపోరూపమైన ధర్మమే గొప్ప దనియును, సత్యమైనదనియును చెప్పబడుచున్నది.

మూలం : బ్రహ్మ సత్యం జగన్మిథ్యేత్యపరోక్ష జ్ఞానాగ్నినా ।
బ్రహ్మాద్యైశ్వర్యాశాసిద్ధసంకల్ప బీజసన్తాపరూపం తపః ।
(నిరాలంబోపనిషత్తు)

తా. సత్యజ్ఞానానందస్వరూపమైన పరబ్రహ్మమే నిత్యమైనది, నామరూపక్రియారూపమైన జగత్తుయొక్క రూపము అనిత్యమైనది (నశించిపోవునది) అను సుదృఢమైన స్వానుభవ దృష్టి యనెడి యపరోక్షజ్ఞానాగ్ని చేత ఇహ పర భోగములపై గల ఆసక్తిని, మమకారమును, సంకల్పములను అగ్ని విత్తనములను మాడ్చివేయునట్లు కాల్చివేయుటయే తపస్సు యగును.

తపః ఫలము

శ్లో. తపస్తదేవ దుర్ధర్షం యాస్థా సహజాత్మని ।
తేన నిత్యేన తపసా భవేత్స్వాకః క్షణే క్షణే॥ (రమణగీత)

తా. ఆత్మయందలి సహజమగు నీకడయే గొప్పదగు తపస్సగును. ఈ యెడతెగని తపస్సుచేత హృదయము క్షణక్షణమును పవిత్రవంతముగా మారుచు చివరకు పూర్తిగా పరిశుద్ధ మగును.

" తపసా కిల్బిషం హంతి. "

తా. తపస్సు చేయుచున్నచో పాపదోషములు, అజ్ఞాన సంకల్ప గుణములు నశించును.

సూ. " కాయేంద్రియసిద్ధి ర శుద్ధి క్షయాత్తపసః "

తా. తపస్సు చేయుటవలన మనస్సు, వాక్కు, శరీరములలో గల మలిన వికార చలనములు నశించి ప్రకాశవంతములై స్వాధీనములో నుండును.

ఇంద్రియములు పరిశుద్ధమైనప్పుడే పరమాత్మ సాక్షాత్కార జ్ఞానము గలుగునని అనుభవజ్ఞులైన మహాత్ములందరును చెప్పుచున్నారు, చెప్పిరి కూడ.

భగవద్గీతాది గ్రంథముల నెన్ని చదివినను, పెద్దల ధర్మోపన్యాసము లెంత కాలము శ్రవణము జేసినను తపస్సు చేయని యెడల దైవసుఖము అనుభవమునకు రాదు. ఈ కాలములో శాస్త్రజ్ఞానముగలవారు చాలమంది గలరు గాని ఆచరించుచుండువారు మిక్కిలి అరుదుగానే కనబడుచున్నారు.

శాస్త్రములు, పెద్దలున్ను మోక్ష (దైవ) మార్గమును చూపుదురు, తపస్సు మోక్షమార్గమున నడిపించి గమ్యస్థానమును ప్రత్యక్షముగా జూపును (చేర్చును).

ఇంద్రియ విషయ సుఖములకు లోబడువారు తపస్సును చేయజాలరు. పరమాత్మ సుఖమును గాంచజాలరు. దేహసుఖమును లక్ష్యమందుంచుకొనిన ధీరులు మాత్రమే మనశ్చలనమును నివృత్తిచేసి మోక్షసామ్రాజ్య పట్టాభిషిక్తులు కాగలరు.

"క్షమారూపం తపస్వినామ్."

తా. తపస్సు చేయువారికి క్షమయే రూపము. అందువల ననే నిజమైన తపశ్శాలురు సుఖ దుఃఖములకు, స్తుతి నిందలకు, ఆకలి దప్పులకు, రాగద్వేషములకు, లాభ నష్టములకు, శీతోష్ణ ములకు చలించక అనన్య భక్తి జ్ఞాన వైరాగ్య ధర్మములకు జీవితమును అర్పించి గమ్యస్థానమును చేరువఱకును, లేక లక్ష్యమును పొందువఱకును ముందు పెట్టిన అడుగును వెనుకకు పెట్టక ముందుకు సాగిపోవుచు, అనేకములైన నూతన దివ్యానుభూతుల నొంది చివరకు పరబ్రహ్మానుభవరూపమైన గమ్యస్థానమును చేరుదురు. ఇదే నిజమైన తపఃఫలము.

శ్లో. తపసో న పరం కించిత్తపో హి మహతాం ధనం।
తపసా ప్రాప్యతే సర్వం తపోయోగ్యోఽసి పుత్రక.

తా. "తపస్సుకన్న శ్రేష్ఠమైనది మఱియొకటి లేదు. గొప్పవారికి తపస్సే గొప్ప ధనము. తపస్సువల్ల పొంద సాధ్యము కానిది లేదు. కుమారా! నీవు తపస్సు చేయుటకు అర్హుడవై యున్నావు" అని ఈశ్వరు డుపదేశించెను.

శ్లో. తపసోహి వినా నాస్తి సిద్ధిః కుత్రాపి శోభతే।
సర్వాసాం కర్మసిద్ధీనాం మూలం హి తప ఉచ్యతే॥

తా. తపస్సునకు మించినది మఱియొకటిలేదు. తపస్సు చేయనిదే ఎచ్చటను, ఏ సిద్ధియున్ను గలిగియుండ లేదు

అన్నివిధములగు సిద్ధులకును తపస్సే మూలకారణమని చెప్ప బడును.

శ్లో. త్రివిధో దర్శనోపాయ స్తస్య దేవస్య సర్వదా।
శ్రద్ధా జ్ఞానేన తపసా యోగేనైనని గద్యతే.

తా. భగవద్దర్శనము నొందుటకు మూడు ఉపాయములు (సాధనలు) గలవు. దృఢమైన భక్తివిశ్వాసములతో గూడిన ఆత్మానాత్మ (నిత్యానిత్య) విచారణ జ్ఞానము చేతను, తపస్సు చేతను, యోగధ్యానముల చేతను పరమాత్మను పొందుటకు సాధ్యపడును.

భగవద్గీతలో సప్తదశాధ్యాయమగు 'శ్రద్ధాత్రయ విభాగయోగ'మందు (14, 15, 16 శ్లోకములు) కాయిక తపస్సు, వాచిక తపస్సు, మానసిక తపస్సుల గురించి చెప్ప బడిన విషయములు గీతా పాఠకులకు తెలిసియే యుండుట వలన యిచట వ్రాయక వదలి వేయడమైనది.

ప్రయత్నము, సద్గురుకృప, దైవానుగ్రహమున్ను గలవారే తపస్సు చేసి స్వస్వరూప పరబ్రహ్మానుభవమును పొందగల్గుదురు.

యోగవిఘ్నములు

జప ధ్యాన నిష్ఠలు చేయు ముముక్షువులకు మధ్యా మధ్య అనేక విఘ్నములు వచ్చుచు పోవుచుండును. ఇవి పాప కర్మ యున్నంత వరకును వచ్చుచునే యుండును. వీటిని

ఓర్పుతోను, దైవప్రార్థన గురుప్రార్థనలతోను, సజ్జన సలహాలతోను నివారించుకొనవలెను. అవేమనగా :

శరీరమునకు పలువిధములైన రోగములు వచ్చును. సందేహములు కలుగును దరిద్రము వచ్చును. యితరుల సహాయము దూరమగును. ఏదో కొరతగలిగినట్లు అతృప్తిగా నుండును. మనస్సు చంచలముగా నుండును. ధ్యానస్థితిలో కూర్చొనలేని స్థితికలుగును. మంచిచెడ్డలను, సత్యాసత్యములను విచారణ చేయక ప్రవర్తించెడు అజాగ్రత్త కలుగును. బుద్ధి మాంద్యము కలుగును. స్తుతినిందలు వచ్చును. లాభనష్టములు కలుగును. కోపముచేతను, భయముచేతను క్లేశము గలుగును. కోరికలు నెరవేరనందున దుఃఖము కలుగును. దైవాత్మయందు దృష్టి నిలువక విషాదము సంభవించును. ఒక్కొక్కప్పుడు 'భగవంతు డనువాడులేడు, శాస్త్రము లన్నియును అబద్ధములే' యను నాస్తికబుద్ధి గలిగి క్లేశము గలుగును. 'నేను దిక్కులేని పక్షినైతిని'యని అపుడపుడు దుఃఖము కలుగును. "మోక్ష మార్గములోనున్న మనకంటె విషయభోగములలో మునిగి యున్న ఆ సంసారులే ఆనందముగానున్నారు గదా! మనము కూడ అందులోనికి పోవుటయే బాగుండును గదా!" యను భ్రాంతులు కలిగి కష్టము కలుగును. ఒక్కొక్కప్పుడు ఆత్మ హత్య చేసికొనవలెనను నిశ్చయముకూడ కలుగును. పిచ్చి పట్టినట్లుగా నుండును.

పై చెప్పిన విఘ్నములు ఎన్ని వచ్చినను ముముక్షువులు చలించక, దైవధ్యాన నిష్ఠను విడువక చేయుచునే యుండవలెను. మహనీయు లందరును ఈ కష్టముల నన్నిటిని అనుభవించియే కర్మనుండి విముక్తులైరిగదా! "మహాత్ములకు కలిగిన కష్టములే మనకుకూడ వచ్చినవి కదా! ముముక్షువులకు పలువిధములైన విఘ్నము లు వచ్చునని శాస్త్రములు కూడ చెప్పుచున్నవి గదా!" యని నిశ్చయించుకొని, ధైర్యమును బూని అనుష్ఠానమును తీవ్రముగా చేయుచునే యుండవలెను. ఒక్కొక్క కష్టము వచ్చి పోవుచున్నప్పుడు "మనము పరమాత్మ సన్నిధికి చేరుచున్నా"మని తలంచవలెను. దినదినమును హృదయము శుద్ధమగుచున్నట్లు గాంచవలెను. కష్టములే మనలోగల పాపమును, అజ్ఞానమును నివర్తించుచున్నవని గుర్తించవలెను. సుఖములకంటే కష్టములే ద్వారా నుభవములను కలిగించును అని గ్రహించవలెను.

శ్లో. విత్తనాశాపవాదశ్చ వియోగ సహ బాంధవైః
దేశత్యాగం మహావ్యాధి మద్భక్తే పంచలక్షణమ్॥

తా. "ధనము నశించుట, నిందలువచ్చుట, బంధుమిత్రాదులతోడి సంబంధము తెగుట, స్వస్థలమును వదలి వెళ్లుట, శరీరమునకు గొప్పగొప్ప వ్యాధులు వచ్చుట—ఈ యైదును నా భక్తులైనవారికి వుండును, లేక కలిగింతును" అని విష్ణుభగవానుడు భాగవతములో చెప్పెనుగదా! కనుక ఎన్ని విఘ్నములు

వచ్చినను చలించక అవి దైవప్రసాదములని నిశ్చయించు కొనవలెను.

త్రివిధ దుఃఖములు

(1) పోయెనుగదా— పుత్రమిత్రాదులు, ధనాదివస్తువులు, కీర్తి,ఆరోగ్యము, మనశ్శాంతి మొదలైనవని దుఃఖము.

(2) బాధించుచుండెనుగదా— విరోధులు అపకీర్తి, అనారోగ్యము, చింతలు, కామక్రోధాది దుర్గుణములు మొదలైనవి రెండవ రకము దుఃఖము.

(3) కలుగలేదు గదా— పుత్రులు, శిష్యులు, ధనాది వస్తువులు, కీర్తి, ఆరోగ్యము, శమదమాది సద్గుణములు, ఆత్మశాంతి, ఆత్మదర్శనము మొదలైనవి. ఇది మూడవ రకపు దుఃఖము.

పాలుగల వృక్షములకు కత్తితో గంటుపెట్టినను పాలు కారునే గాని, పాలులేని వృక్షములకు గంటుపెట్టినచో పాలు కారవుగదా ! ఇట్లే పాపము (అజ్ఞానము) గలవారికే దుఃఖములు వచ్చును. పాపములేనివారికి ఏ రూపముగాను దుఃఖము గలుగదు.

వివేకముగలవారలలో కూడ అనేకులు ఆత్మసుఖమును గుర్తించియును చాలాకాలమునుండి ఆత్మయందు నిలకడ జెందుటకు ప్రయత్నము చేయుచుండియును పూర్తిగా మానసాదింద్రియములు స్వాధీనము కానందున, ఆత్మ నిలకడ

లేనందున విసుగుజెంది మరల తిరిగి ప్రకృతి సంబంధమైన దేహసుఖములోనికి జారిపోవుచున్నారు. అనగా శిష్యుల కొరకుగాని, ధనము కొరకుగాని, కీర్తి కొరకుగాని, శబ్దాదీంద్రియములను తృప్తిపరచుటకుగాని ప్రయత్నించుచున్నారు ఇట్టి వారు యోగభ్రష్టు లనబడుదురు.

ఈ జన్మములో పూర్తిగా మానసాదీంద్రియములు స్వాధీనము కాకపోయినను, ఆత్మదర్శనము నొందకున్నను కంఠములో ప్రాణమున్నంత వరకును సాధనలను చేయుచుండ వలయునేగాని, విసుగు (నిరాశ) జెంది ప్రకృతి ప్రపంచములోనికి. దేహ సుఖములోనికి దిగిపోకూడదు. ప్రకృతి లోనికి దిగిపోయినచో ఇప్పటివరకు చేసిన తపశ్శక్తి తగ్గిపోవును. ప్రకృతి సుఖమునకు లోబడక జీవితపర్యంతమును వైరాగ్యముతో తపస్సు చేయుచున్నయెడల, ముందుజన్మయందు విశేషముగా తపస్సుచేయు శక్తి కలుగును. దీని వలన ఆత్మసాక్షాత్కార జ్ఞానము కలుగును.

సాధువులలో, సన్న్యాసులలో, భక్తులలో అనేకులు భ్రష్టులైన వారు కనబడుచున్నారు.

వైరాగ్యముతో నుండి సంకీర్తననుగాని, జపమునుగాని, ధ్యానమునుగాని అవలంబించి, వెనుకకు అడుగు వేయక జీవిత పర్యంతమును సాధన చేయువలెనను పట్టుదలతో నున్నవారి జీవితమే ధన్యమగునను విషయమును ఎన్నటికిన్ని మరువరాదు.

సాధన కాలములో శరీరపోషణ సరిగాలేక, శరీరము శిథిలమై చచ్చుటకు సిద్ధముగా నున్నను భయపడరాదు. శరీరము భగవంతుని దనుకొనవలెను.

దివ్యానుభవములు

వారి వారి సంస్కారము ననుసరించి దివ్యానుభవములు కలుగుచుండును.

లేతగా నున్న కాలములో మామిడికాయ పుల్లగా నుండి పక్వమునకు వచ్చునపుడు తియ్యగా మారునట్లు బాహ్యనామరూప విషయములపై గల భ్రాంతులు జప ధ్యాన నిష్ఠల వలన క్రమముగా నశించును. సుఖ దుఖఃములకును, స్తుతి నిందలకును, ధనాది వస్తువులకును మనస్సు చలించని స్థితి గలుగును. చక్రవర్తికిగల ఐశ్వర్యము కూడ తృణముగా కనబడును. ప్రపంచ మంతయును స్వగృహముగా కనుపించును. అన్నిప్రాణుల శరీములున్ను స్వంత శరీరముగానే యుండును.

కొందరకు భగవంతుడు సగుణ రూపముగా ప్రత్యక్షమగును. మాట్లాడును. ఆపత్కాలములలో కాపాడుచుండును.

మరియు ధ్యానయోగులకు దశవిధనాదములు వినబడును. విచిత్రములైన జ్యోతులు కనుపించును. కొందరకు పూర్వజన్మల వృత్తాంతములు తెలియును. మరికొందరకు సిద్ధపురుషుల సందర్శన మగును. కొందరకు గురుదేవునిలో,

భగవంతునితో తాము ఐక్యమై పోయినట్లు అనుభవ మగును. కొందరికి కవిత్వ ధోరణి, ఉపన్యాస ధోరణి, గ్రంథరచనా శక్తులున్ను కలుగును. కొందరకు "ఓ పర్వతమా అవతలకు పొమ్మ" అనినంతమాత్రమున కదలిపోవునంతటి ఆత్మశక్తి కలుగును. పోవుచున్న రైలుబండిని "నిలబడుము" అనినంత మాత్రమున నిలబడునట్టి శక్తి గలుగును. చనిపోయిన ప్రాణిని బ్రతికించెడి శక్తి కూడ కొందరకు కలుగును.

కొందరకు భావనతోనే యితరుల కష్టములను బాపెడి శక్తి కలుగును. కొందరకు ధనమువచ్చును. శిష్యులు చేరుదురు. మఠములు కూడ లభించును. ధ్యానయోగులు పై జెప్పబడిన సిద్ధులకు లోబడక పూర్తిగా సంకల్పములును గుణములును నశించి ఆత్మసాక్షాత్కార జ్ఞానము గలుగు వరకును వెనుక చూపు జూడక సాధనలు చేయుచునే యుండవలెను.

ధ్యానయోగులకు గురుదేవునియొక్క మహిమ, భగవంతుని యొక్క అద్భుత శక్తులు, వేదాంత మార్గములో గల దివ్యసుఖమును గోచర మగును. ప్రకృతిని జయించుటలో గల మహాకష్టము ధ్యానయోగులకు అనుభవ మగును. ఇసుక రేణు వంతటి అల్పబుద్ధితో నున్న మనము ధ్యానయోగము ద్వారా బ్రహ్మాండమంతటివార మైతిమిగదా యని ధ్యాన నిష్ఠాపరులు తలంతురు. అనేకజన్మలనుండి పలువిధములుగా శాఖలు వెట్టుచున్న మాయామనస్సు ఎచ్చటికో పారిపోవును

గదా యని ధ్యాననిష్ఠద్వారా జ్ఞానవంతులైన మహాత్ములు తెలుసుకొందురు.

దృష్టి యొక్క పరిణామము

"వీరు నా వారు, ఈ ధన ధాన్య గృహాది భూములు నావి" అను దృష్టి నశించి పుణ్యాత్ములున్ను, సద్గుణవంతులున్ను, పుణ్యకార్యములున్ను దృష్టికి కనబడుచుండవలెను. ఈ దృష్టి కూడ తగ్గి సత్యము, శాంతము, దయ, భక్తి వైరాగ్యము, సమత్వము మొదలైన సద్గుణములే దృష్టిలో నుండవలెను (కనబడుచుండవలెను).

ఈ దృష్టియు తగ్గి భగవన్నామము, ఆత్మభావన, అన్ని జీవరాసులున్ను భగవత్స్వరూపులే యను చింతనయును దృష్టిలో నుండవలెను. ఈ దృష్టికూడ తగ్గి సుఖ దుఃఖములకును, స్తుతిని దలకు, లాభనష్టములకును మనోబుద్ధి చిత్తయహంకారములకును ఆత్మ సాక్షిగా నుంటున్నదని, అది నిర్వికార నిర్వికల్ప స్వరూపమని గుర్తించే విశాలభావము దృష్టికి గోచరించుచుండవలెను. ఈ దృష్టికూడ తగ్గి "నేను జాగ్రత స్వప్న సుషుప్తి యవస్థలకు సాక్షిని. నేను స్థూల, సూక్ష్మ కారణ శరీరములకు విలక్షణుడను" అను భావము హృదయములో నుండవలెను. ఈ భావమును కూడ దాటి నిర్వికల్పముగా, నిర్వికారముగా, నిరాకార నిత్యానంద మయముగా స్వరూపమున నెలకొని యుండవలెను. ఇదే జీవన్ముక్తావస్థయగును.

ఈవిధముగా దృష్టియొక్క పరిణామము తీవ్రముగా జపధ్యానాద్యనుష్ఠానములు చేయువారికే కలుగును.

"ఉన్నస్థితియందే ఎల్లప్పుడును వుండుట పశుస్వభావమగును" అని వివేకానంద స్వామి చెప్పెను. ఆత్మధ్యానపరులు మనస్సును తెలిసికొనుచున్న తెలివియందే మాటిమాటికి ప్రయత్నించియైనను దృష్టినుంచవలెనేగాని మనశ్చలనముపై దృష్టి నుంచరాదు.

మనస్సు పోవునట్టి విషయములపై దృష్టి నుంచక మనశ్చలనము పుట్టుచున్న స్థానమునందు దృష్టి నుంచిన యెడల పూర్వజన్మల వృత్తాంతము తప్పక తెలియును. ఇందుకు కించిత్తైనను సందేహము లేదు.

సాధనపరులకు పూర్వజన్మల వృత్తాంతములు తెలియుట వలనను. అణిమాది సిద్ధులు కలుగుట వలనను ఉత్సాహమును, ఆనందమును, ధైర్యమును కలుగుచుండును.

కొందరు 'నేను యింత వాడనైతిని గదా'యని గర్వము జెంది సత్యాత్మనిష్ఠను వదలి చెడిపోవుచున్నారు. భగవంతుని అనుగ్రహము, సద్గురువుల కృపయు నుండిన మాత్రమే సిద్ధులు కలిగినను వాటికి లోబడక, యితరులకును చెప్పక, బ్రహ్మనిష్ఠను వదలక నుండగల్గుదురు.

బ్రహ్మనిష్ఠుడు. వైరాగ్యవంతుడు (మనోనిగ్రహము గలవాడు) చేతిలో ఒక్క పైసా కూడ లేని దరిద్రుడైనను మహాభాగ్యవంతు డనియే తలంపబడును.

ఆత్మనిష్ఠ చేయుచున్న మహాపుణ్యాత్మునకు శరీర సంబంధమైన క్రియలు, వాక్కుకు సంబంధించిన కర్మలు (మాటలు), మనస్సంబంధమైన కోరికలు, గుణములు (సంకల్పములున్ను, తనకు తెలియకుండగనే సన్నగిల్లు చుండును (ఉపశమన మొందుచుండును). ఇదే జప ధ్యాన నిష్ఠల వలన గలుగు మహాభాగ్యము.

శ్లో. లోభ మోహ రుషాం యస్యతను తాను దినం భవేత్
యథా శాస్త్రం విహరతి స్వస్వ కర్మసు సజ్జనః ।

తా. ఎవనికి లోభ, మోహ, క్రోధాది గుణములు ప్రతిదినము క్షీణించు చుండునో, మరియు నెవడు తాను చేయు మనోవాక్కాయ కర్మలన్నియు (పనులన్నియు) న్ను శాస్త్రమునకు (పెద్దలు చెప్పిన ధర్మములకు) వ్యతిరేకము గాకుండునో అతడే సాధనపరు డనబడును. (యోగవాశిష్ఠం)

న వర మేక మహీతల రాజతా
న చ వరం విబుధా మర రూపతా
న చ వరం ధరణీతల నాగతా
స్థితి ముపైతి హియత్ర సతాం మనః । (వాసిష్ఠం)

తా. సాధనపరుల మనస్సును, గుణములను, సంకల్ప వృత్తులను విడిచి (దాటి) విశ్రాంతి నొందినచో ఆ విశ్రాంతి సుఖమునకు ఏకచ్ఛత్రాధిపత్యము, దేవత్వము, పాతాళ రాజ్యముకూడ తులతూగజాలవు. ఈ శ్లోకము వలన నిశ్చ

కల్పాత్మ స్థితిలోగల అత్యద్భుతానంద ప్రభావము తెలియు చున్నది గదా!

"నిస్పృహస్య తృణమ్ జగత్."

ఆత్మనిష్ఠానందము ననుభవించునట్టి మహానుభావునకు (ఆయన దృష్టికి) ఈ జగత్తంతయున్ను ఒక్కతృణముతో సమానముగా కనబడును.

బ్రహ్మభావనలో నున్నవారి నోటినుండి వచ్చిన వాక్కులు గొప్ప శక్తివంతములై యుండును.

సోహం మంత్రానుష్ఠానము

ప్రశ్న : స్వామీ! మంత్రములలో సోహంమంత్రము గొప్పదనియును, దీనినే నిరంతరమును జపించుచుండుట మోక్ష మార్గమగుననియును చెప్పుచుండుట వినుచున్నాను. నిజమేనా?

ఉత్త : ఏ మంత్రమునైనను పరమాత్మయందు దృష్టి నుంచి, నామరూప ప్రపంచమును (దేహమును) మరచిజపమును, ధ్యానమును చేసిన మాత్రమే మోక్షసుఖము లభ్యమగును. సత్త్వగుణముతో నుండి నిశ్చల మనస్సుతో నున్నప్పుడు మాత్రమే పరమాత్మ రుచి అనుభవమునకు వచ్చును.

ప్రశ్న : 'సోహం' యననేమి?

ఉత్త : 'సో' యనగా పరమాత్మ. 'హం' యనగా జీవాత్మ.

ప్రశ్న : పరమాత్మ స్వరూపమేది? జీవాత్మ స్వరూపమెట్టిది?

ఉత్త : నీలో ఆనందమయ స్వరూపము పరమాత్మ యగును. దుఃఖ రూపము జీవాత్మ యగును. ఇట్లే నిర్వికల్ప స్వరూపము పరమాత్మ, సంకల్ప స్వరూపము జీవాత్మ యనబడును.

మోక్ష స్వరూపము పరమాత్మ. గుణములనుండి, దుఃఖముల (కష్టముల) నుండి విడుదలబొందవలెనని కోరుచుండునది జీవాత్మ యగును.

బింబము పరమాత్మ. ప్రతిబింబము జీవాత్మ యనబడును. జీవాత్మలోగల తమోగుణ, రజోగుణ, సత్త్వగుణముల చలనములు నశించినప్పుడే నీవు అఖండ, ఆనంద, అనంత దృష్టితో నుండ గల్గుదువు.

జ్యోతిష్కుడు నీయింటిలో ధన నిధి యున్నదని చెప్పినప్పటికిన్ని ఆ ధన నిధిని నీవు చూడనిదే నీకు సంతోషము కలుగదు గదా! ఇట్లే పెద్దలును శాస్త్రములును "నీవు స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరుడవు కావు. అఖండ ఆనంద జ్ఞాన, స్వరూపడవు. కనుక 'సోహం, అహం బ్రహ్మాస్మి, శివోహం'అని జపము, ధ్యానములను చేయుచుండు" మని చెప్పినప్పటికిన్ని, నీలోగల పరమాత్మస్వరూపమును చూచుకొనక, సోహం మంత్రము జపించుచున్నను బ్రహ్మానందమును అనుభవింపజాలవు.

ప్రశ్న : సోహం మంత్రానుభవ మెట్లుండవలెను ?

ఉత్త: 'సో' యనగా ఆ బ్రహ్మము. 'హం'యనగా నేను. ఆ బ్రహ్మమే నేను యని ధ్యానము చేయుచుండవలెను. బ్రహ్మము యొక్క స్వరూపములు రెండు గలవు. ఒకటి, కనబడని నిర్గుణ రూపము. రెండవది, నామ రూప ప్రపంచ రూపము. నిర్గుణమును, సగుణమును నేనేనని సోహం మంత్ర అనుష్ఠానపరులు చింతించుచు ఆనందమయముగా నుండవలెను. తనకంటే వేరుగా నొకదానిని చూచినప్పుడే కోరిక, ఆశ, క్రోధము, భయము, దుఃఖము మొదలగు వికారములు, చలనములు కలుగును.

సోహం మంత్రానుభవములో స్త్రీ పురుష భేదములు. పశువు, పక్షి, కుక్క, నక్క, పాము, తేలు, బంగారము, మన్ను, శత్రువు, మిత్రువు, నావారు, నీవారు, నాది, నీది, స్తుతి, నింద, సుఖము, దుఃఖము మొదలగు భేద భావములు పుట్టవు. భేద భావములు పోవుట కొరకే, మంత్రానుష్ఠాన మేర్పడినది.

మహావాక్యానుష్ఠాన పద్ధతి

ప్రశ్న : స్వామీ! నేను మా గురువుగారి దగ్గర మహావాక్యోపదేశము నొందితిని. దాని నెట్లు అనుష్ఠించ వలెనో తెలియజేయవలసినదని కోరుచున్నాను. సెల విచ్చెదరా ?

ఉ త్త : 'ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ' అను మొదటి మహావాక్య మును చక్కగా విచారించి తెలిసికొనిన మాత్రమే మిగిలిన మూడు మహావాక్యములు సులభముగా గ్రాహ్యము లగును.

మన చెవుల ద్వారా శబ్దములను, చర్మము ద్వారా శీతోష్ణాది స్పర్శలను, నేత్రముల ద్వారా రూపములను, నాలుక ద్వారా రుచులను, ముక్కు ద్వారా వాసనలను నిర్వి కారముగా నుండి తెలిసికొనుచున్న తెలివియే బ్రహ్మమనియు, ఆత్మయనియు నిశ్చయించుకొనవలెను. మరియు ప్రజ్ఞారూప మైన ఆ బ్రహ్మమే దేవతలలో, పశువులలో, మృగములలో, పురుగులలో, చీమలలో సర్వత్రను నిండి వెలుగుచున్నది. కావున సర్వము బ్రహ్మమే యని నిశ్చయించుకొనవలెను.

"దేహము నేనుగాను, మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహం కారమున్ను నేనుగాను" యని నిశ్చయించుకొని, 'ఓమ్ సోహమ్, అహం బ్రహ్మాస్మి' అని సర్వదా జపధ్యానములను చేయు చుండవలెను.

ఎరుక, మరుపు, సుఖము, దుఃఖమున్ను అవిద్యతో గూడియున్న జీవలక్షణము లగును. సత్యము, జ్ఞానము, ఆనందము, అనంతము, అఖండము, స్వప్రకాశము, నిర్గుణము నిరాకారమున్ను పరబ్రహ్మ స్వరూపము లగును. కనుక పరబ్రహ్మమును ధ్యానము చేయుచు జీవ లక్షణములను మెల్ల మెల్లగా నశింపజేసికొనుచుండవలెను.

జీవ లక్షణములగు కామ, క్రోధ, భయాది గుణ వికారములు ఉన్నంత వరకున్ను పరబ్రహ్మానందానుభవమును రుచి చూడజాలరు.

కొందరు 'దేహమే నే'నను బుద్ధిని విడువక 'అహం బ్రహ్మాస్మి, సోహమ్' అని జపించుచున్నారు. కొందరు జీవ బుద్ధిని వదలక 'అహం బ్రహ్మాస్మి' అని ధ్యానించుచున్నారు. కొందరు మాత్రమే 'స్థూల సూక్ష్మ కారణములు నేనుగాను, శరీరత్రయములకు సాక్షిగా నుండి నిర్వికారముగా వెలుగుచున్న పరమాత్మయే నేను' అని నిశ్చయించుకొని 'సోహమ్ అహం బ్రహ్మాస్మి' యని చింతించుచున్నారు.

గురువుగారు తత్త్వమసి, 'నీవే బ్రహ్మమై యున్నావు' అని బోధించినప్పటికిన్ని అహంకార మమకారములు గలవారు బ్రహ్మానుభవము నొందజాలరు.

రోగము వచ్చినను, ఇతరులు దూషించినను, కొట్టినను, బంధు మిత్ర పుత్రాదులు చనిపోయినను, గృహము, ధనము, భూములు నష్టములైనను, ఇతరులు పొగడినను, ఐశ్వర్యము వృద్ధియైనను, ఇతరులు వచ్చి నమస్కారములు చేసి పూజించినను 'అహం బ్రహ్మాస్మి' యను ధ్యానమును మాత్రము మరువరాదు.

ప్రశ్న : మాయ యన నేమి ?

ఉత్త : ఒక్క మాటలో చెప్పవలెనంటే స్వాత్మ సుఖమును మరుగు పరచునదియే మాయ.

కామము, క్రోధము, ఆశ, గర్వము, అహంకారము, భయము, సుఖము, దుఃఖము మొదలగు గుణములు, చాంచల్యము లన్నియు మాయా సంతానమే యగును.

'అహం బ్రహ్మాస్మి' యను చింతనద్వారా పై గుణము లను క్రమక్రమముగా చంపుకొనుచూ చివరికి 'అయమాత్మా బ్రహ్మ'– ఈ నామరూప ప్రపంచ మంతయు పరబ్రహ్మ స్వరూ పమే' యను నిశ్చయానుభవము నొందవలెను.

'నేను, జగము, బ్రహ్మము' అనెడి భేదభావములు ఉన్నంతవరకును రాగ ద్వేషములున్ను, అహంకార మమ కారములున్ను దుఃఖము కలిగించుచునే యుండును.

దుఃఖము అజ్ఞానము వలన కలుగును. జ్ఞానము అక్షయా నందము నొందించును.

దేహాభిమానమే అజ్ఞానము. పరబ్రహ్మానుభవమే ఆత్మ విజ్ఞానము.

భర్తలలో, బిడ్డలలో, మిత్రులలో, శత్రువులలో, బంధువు లలో, కుక్కలలో, పశువులలో, పక్షులలో, చీమలలో, వృక్షములలో, పంచమహాభూతములలో, స్తుతి నిందాది శబ్దములలో, చావు పుట్టుకలలో పరబ్రహ్మమును గాంచు చుండుటయే మహావాక్య విచారణ యొక్కయు, ధ్యానము యొక్కయు ఫలిత మగును.

మనస్సునకు ఆవల నుండుటయే పరబ్రహ్మానుభవమగును. మనస్సునకు క్రింద నుండుటయే ఇంద్రియ విషయానుభవమగును.

నిద్రించుటయును, చంచలముగా నుండుటయును మనస్సు యొక్క పనులగును.

మనస్సునకు సాక్షిగా పరబ్రహ్మానుభవములో నున్నవారు లోకములో దుఃఖములను శమింప జేయుదురు. పరమాత్మను మరువకుండుటయే నిజమైన ఆత్మసేవయు, లోకసేవయు నగును.

మనము పాపముతో స్నేహముచేసి పాపాత్ముల మగుదుము. పుణ్యముతో స్నేహముచేసి పుణ్యాత్ముల మగుదుము. విరక్తితో స్నేహముచేసి వైరాగ్యవంతుల మగుదుము. పరబ్రహ్మముతో స్నేహముచేసి పరబ్రహ్మ స్వరూపుల మగుదుము. కనుక ముముక్షువులు ఎల్లప్పుడున్ను విషయ విరక్తిని, పరబ్రహ్మ భావమును పోషించుకొనుచుండవలెను.

నిజముగా లోకములో సుఖదుఃఖములు లేవు. బ్రహ్మమొక్కటే గలదు. భ్రమకులోబడి బ్రహ్మమును ముక్కలు ముక్కలు చేయుచుండుటచే లోకము లేర్పడినవి.

ప్రశ్న: స్వామీ! నేను ప్రతిదినమును పఠించి, మననము చేసికొన దగిన శ్లోకమేది?

ఉత్త: శ్లో. నాహం దేహో జన్మమృత్యూ కుతో మే
నాహంకారః క్షుత్పిపాసే కుతో మే
నాహం చేతశ్శోక మోహౌ కుతో మే
నాహం కర్తా బంధ మోక్షౌ కుతో మే ॥

తా. దేహము నేను కాను; యిక జన్మము, మరణము నా కెక్కడివి? అహంకారము నేను కాను; అట్టిచో ఆకలి దప్పికలు నా కెక్కడివి? మనస్సు నేను కాను; కాబట్టి శోకము, మోహము నాకెక్కడివి? కర్తను (జీవుడను) నేను కాను; ఇక బంధము, మోక్షము నెక్కడ నుండి నాకు సంభవించును?

ధ్యానయోగపరులు తెలిసికొనవలసిన మరికొన్ని విశేషములు

ధ్యానములో కూర్చొని యున్నప్పుడు తా నెచ్చట నున్నదియు తెలియరాదు. అనగా 'నేను ఫలాని స్థలమందు యున్నా' నను భావనలేని ద్వైతాకారస్థితియం దుండవలెను. తాను కూర్చొని యున్నదియు, నిలబడి యున్నదియు తెలియరాదు. 'నేను స్త్రీని, నేను పురుషుడను' యను భావన కూడ నుండరాదు. ఇట్టి స్థితిగలవారే ఉత్తమ ధ్యానపరు లనబడుదురు.

తీవ్రముగా ధ్యానముచేయువారికి ధ్యానమే ఆహారముగా నుండును. ఒక కాలములో ఆకలేమియు నుండదు. గొంతుకలోనికి ఈకాలములో చల్లని గాలి వచ్చును.

ఒక్కొక్కప్పుడు ధ్యాననిష్ఠలో శ్వాసనిశ్వాసలు నిలబడిపోవును. ఇంకొకప్పుడు స్వల్పముగా నాడును. విశేషముగా నాకలి గలుగు దినములు కూడ వచ్చును.

తీవ్ర ధ్యాననిష్ఠులకు ఒక దినము ఒక క్షణముగానే యుండును. భోజనమునకు, మలమూత్ర విసర్జనకు వెళ్లుటకును యిష్టముండదు. దృశ్యమును గాంచుటకు బాధగా నుండును.

ధ్యాననిష్ఠులకు అనేక దివ్యానుభవములు కలుగుచుండును. వీటి సంతోషములో మునిగి అనేకులు "నాకు ఆత్మానుభవము గలిగినది. నేను కడతేరితిని. నా తపస్సు ఫలించినది. ఇక నేను చేయవలసిన దేమియును లేదు" అను ఈ విధములైన నిశ్చయములు కలుగుచుండును. ఈ నిశ్చయములన్నియును వట్టి భ్రమలేయని తెలిసికొని పూర్తిగా సంకల్ప రహితావస్థ గలుగు వరకు నిష్ఠ చేయుచునే యుండవలెను. సిద్ధులకు చలించరాదు 'నాకు ఫలాని అనుభవములు గలిగిన'వని యితరులకు చెప్పరాదు. వీటివలన అహంకారమును, గర్వమును గలుగును.

ధ్యానము నందు ఆనందము కనుపించిన కొలది, ధ్యాననిష్ఠకై మనస్సు వేగిరపడును. ఆనందము కనుపించనిచో నిష్ఠకై కూర్చొనుట కిష్టముండదు. ఆనందము గలుగుచున్నచో నిష్ఠ యధికముగా జరుగును. అధికముగా జేసిన కొలది క్రొత్త క్రొత్త యనుభవములు కలుగుచుండును.

హృదయమును శుద్ధమగుచుండును. విశాల దృష్టియు, ధైర్యము, ఆనందమును వృద్ధియగుచుండును.

పుణ్యము (లేక) దైవకృప లేనిచో ధ్యానము జేసి కొనుటకు అనుకూలమైన స్థలము దొరకదు. ఇది దొరకినను ఆహార సౌఖ్యము లేకపోవచ్చును. ఆహార సౌఖ్యమున్నను ఆరోగ్యము లేకపోవచ్చును. ఆరోగ్యము కూడ యున్నను సహవాస దోషముండవచ్చును. మంచి సహవాసము కూడ లభించినను మానసాదింద్రియముల చలనముచే ధ్యానము కుదరక బాధలు కలుగవచ్చును. కనుక ధ్యానయోగాభ్యాసకులు ముందుగనే పుణ్యకర్మలు జేసి పుణ్యము నార్జించుకొని యుండవలెను. దైవకృపను, పెద్దల యనుగ్రహమును సంపాదించుకొని యుండవలెను. ముముక్షువులు, భక్తులున్ను మనోవాక్కాయములతో జపధ్యానాది సత్కర్మలను చేయుటయే గొప్పదని తలంచరాదు. రాగద్వేషములకును, స్తుతి నిందాదులకును చలించకుండుటయే గొప్పదగును.

కేవలము హృదయము సంకల్ప రహితముగా నుండుటయే ధ్యానమని తలంచరాదు. దైవభావన, ఆత్మానందము కూడ నుండవలెను మనస్సును సంకల్ప రహితముగా జేసినపుడు హృదయము ఆనంద ప్రవాహముతో నుప్పొంగుచుండవలెను. మనస్సు సంకల్ప రహితముగా నుండియును, ఆనందము గోచరించని (కలుగని)చో అది తమోగుణముతో

కూడిన జడత్వమే యగును. అట్టి జడత్వము నొందనీయక దైవాత్మభావమును నిలబెట్టవలెను.

మనకు నామము, రూపము అను రెండు కలబడు చుండునుగదా! ఈ నామ రూపములు నశించుటకొఱకే జపమును, ధ్యానమును చేయవలెనని విధింపబడినవి. మనస్సు నామములను (సంకల్పములను) చేయును. బుద్ధి రూపములను చూచుచుండును. కావున మనస్సుతో మంత్రజపమును చేయునపుడు బుద్ధితో సగుణబ్రహ్మమునుగాని, నిర్గుణ బ్రహ్మమునుగాని చూచుచుండవలెను. బుద్ధి బ్రహ్మస్వరూపము నందు నిలువనిచో మనస్సుతో జపము చేయుకాలములో దేహ, ధనాది ప్రపంచరూపములు గోచరించును. ఇట్లు ప్రపంచ రూపములు గోచరించుచున్నచో జపము కూడ చెడిపోవును. జపఃఫలితము శూన్యమగును మంత్రజపముతో పాటు బుద్ధికూడ భగవంతునిపై నిలచియున్న మాత్రమే ఆనందము గలుగును. లేనిచో విసుగు పుట్టును. మనస్సునకు బుద్ధియున్ను, బుద్ధికి మనస్సున్ను సహాయముగానున్న మాత్రమే జప ధ్యానములు బాగుగా వృద్ధిజెంది, త్వరలో బంధ నివృత్తి కలుగును.

ఉత్తములు జగత్కళ్యాణముపై కూడ దృష్టినుంచి జపధ్యానాదులను చేయుచుందురు. విశ్వకళ్యాణమును కోరని వారికి బంధ విముక్తి కలుగదు.

విశ్వమంతయును స్వగృహముగా భావించవలెను. ఈ భావనలో గొప్ప ఆనందము అనుభవింపబడును.

తీవ్రమైన జ్వరాది రోగములచే కొన్ని లంకణముల జేసిన రోగి ఔషధ పథ్యాదులను చేయుటవలన మెల్లమెల్లగా రోగబాధ తగ్గుచున్నట్లు అతనికి గోచరించుచున్నట్లుగా ప్రతి దినమును జప ధ్యాన సంకీర్తన, ఆత్మానాత్మ విచారణములను చేయుచుండుటవలన ఇష్టానిష్టములు, అహంకార మమకారాదులు, నీవు నేనను భేదదృష్టియును మెల్లమెల్లగా తగ్గిపోవుచున్నట్లు ధ్యాననిష్ఠాపరులకు గోచరించుచుండును. ఇట్లు గోచరించుటలో కూడ ఆనందము కలుగును.

సంకల్పములు వచ్చుచున్నవే యని చింత (బాధ) పడక, ఉత్సాహముతోను, భగవన్నామస్మరణసంకీర్తనల సహాయముతోను చంచలమైన మనస్సును నిగ్రహించుచుండవలెను.

మహాసీయుల హృదయముపైని, వైరాగ్యాది సద్గుణములపైని మనస్సు నిశ్చలముగా, భక్తిమయముగా నున్న దినములలో అనుభవించిన దైవసుఖముపైని దృష్టి నుంచి మరల మరల చింతించుచుండుటవలన కూడ మనశ్శాంతి చేకూరును.

ఒక్కొక్క దుర్గుణమును విచారణతో వెదకి పార వేయుచు ఒక్కొక్క సద్భావమును (విశాల గుణమును) స్థాపించుకొనవలెను.

వ్యాధులవలనగాని, దరిద్రమువలనగాని, నిందలవలన గాని, జంతువర్గమువలనగాని, వస్తువుల నష్టమువలనగాని, భయమువలనగాని దుఃఖము వచ్చినపుడు, దేహము నిత్యమైనదిగాను, పరమాత్మ నిత్యుడైన వానినిగాను మాటి మాటికి స్మరించుచు ప్రపంచములో దేనికిన్ని చలించకుండుట ధ్యానయోగుల కర్తవ్యమై యున్నది.

దుఃఖము, పాపము, అజ్ఞానమును నశించి హృదయము పావనమగుచున్నట్లు ధ్యానయోగులు గాంచవలెను. దుఃఖములు రావలెనని కోరువారే వివేకవంతులనబడుదురు. ఎందుచేతననగా, దుఃఖములు రానిచో అజ్ఞానము, అహంకారము, పాపమును నశించవుగదా !

ధ్యాననిష్ఠాపరులకు ఏవైన ధర్మసందేహములు కలిగినపుడు ఏకాగ్రదృష్టితో, అచంచల విశ్వాసముతో భగవంతునిగాని, దూరముగా నున్నప్పటికిన్ని గురువునుగాని ప్రశ్నించినచో తప్పక సమాధానము వచ్చి తీరును. తన అంతరాత్మను ప్రశ్నించినను సమాధానము వచ్చును. ఈ రహస్యము సూక్ష్మ బుద్ధిగల బ్రహ్మనిష్ఠులకే తెలియును. సాధారణముగా గురుభక్తి వలన ధర్మసందేహములు తీరును. దైవభక్తివలన కష్టములు తొలగును.

నిజమైన సాధనపరులకు ఎక్కువగా సంకల్పములు వచ్చిన రోజున, ఎక్కువగా మాట్లాడిన దినమున, ఎక్కువగా

పనుల జేసిన రోజున మైలపడినట్లుగాను, కాలమును వ్యర్థము చేసికొనినట్లుగాను బాధ కలుగును. జ్ఞాన (ఆత్మ) దృష్టిగల బ్రహ్మనిష్ఠులకు 'దేహము నేను గాను' యను దృష్టియు, సర్వాత్మ భావనయు నుండుటవలన శరీరము, వాక్కును, క్రియలలోనికి పోయినను హృదయము నిర్వికారము గానే యుండును.

ప్రపంచము నంతటిని ఒక్క పర్యాయము కబళించు నట్టి శక్తియున్ను అఖండ దృష్టియున్ను ధ్యాననిష్ఠులకు కలుగ వలెను. అఖండదృష్టి కలుగనంతవరకును కామ, క్రోధాది, గుణ వికారములతో హృదయము అశాంతిని అనుభవించుచునే యుండును. హృదయము గురుభక్తితో, దైవభక్తితో పూర్ణమై యుండని వారికి ఆత్మజ్ఞానము, మోక్షసుఖము గలుగదు. ఇందుకు సందేహము లేదు.

ఆచరణగల ధ్యానయోగి ఇంద్రునిగూడ పరిక్రమునిగా గాంచును. 'ధ్యాన'మనగా నామ రూప ప్రపంచ విషయముల పైనిని, దేహముపైని తిరుగుచున్న బుద్ధిని (మనస్సును) శాశ్వతా నంద స్వరూపుడైన పరమాత్మ వైపునకు ప్రయాణము సాగించుట యగును.

సత్యముపై విశ్వాసము లేనివారున్ను, వైరాగ్యహీను లున్ను తమకు కావలసిన వస్తువులకై (అన్నవస్త్రాదులకై) వాక్కుతోను, శరీరముతోను యితరులను కష్టపెట్టుదురు. వారిని పీడింతురు కూడ. ధ్యానయోగులన్ననో తమ

ఆత్మశక్తితోనే సమస్తమును తమ వద్దకు రప్పించుకొన గల్గుదురు. వైరాగ్యములోనే, సంకల్పరాహిత్యములోనే, ఆత్మ భావములోనే ధ్యానయోగులు ఆనందామృతమును జూరకొన వలెను. దృశ్యము నివర్తించనంత వరకును దుఃఖములు నశించవను విషయమును ధ్యానయోగులు సదా గుర్తులో నుంచుకొని మెలగవలెను.

దైవాత్మ భావన మరుపునకు వచ్చినపుడు శరీరము నుండి ప్రాణము వీడిపోయినట్లు ధ్యానయోగులకు యుండవలెను. ఒక్క నిముసకాలము వ్యర్థముగా గడిచిపోయినను దుఃఖము వచ్చినవారే నిజమైన ధ్యానయోగు లనబడుదురు. ఏ రూపముగా దుఃఖము గలిగినను అది పాపము యొక్క దోషమే ననియును, నిశ్చలాత్మధ్యానము సిద్ధించక పోవుటయే ననియును కారణమును గుర్తించవలెను.

ధ్యానయోగులు అభిమానమునకును, అహంకారమునకును, కామమునకును, క్రోధమునకును, భయమునకును, దుఃఖమునకును హృదయములో చోటియ్యరాదు.

సర్వమును నా యాత్మ స్వరూపమే యను అద్వైత దృష్టియున్నప్పుడే సంపూర్ణ ధైర్యోత్సాహములు కలుగును.

కోరికలు నెరవేరనపుడును, ప్రారంభించిన కార్యములు విఘ్నములచే నాగిపోయినపుడును అధైర్యము, నిరుత్సాహము జెందరాదు. నెరవేరుటయేమంచిది, నెరవేరకుండుటమంచిదికాదు

అని అనుకొనక, నెరవేరకుండుటలోగూడ నేదో మంచి గలదని నిదానముగా విచారించి కనుగొనవలెను.

సర్వమును దైవాధీనామైయున్నదను భావముతో నిరహంకారముగా నుండి జీవితమును ప్రవర్తింపజేసినచో సర్వత్ర సౌఖ్యమే ప్రాప్తించును. మనశ్చలనమున్నంతవరకు సర్వమూ మనస్సే. మనస్సును దాటిన తరువాత సర్వమూ బ్రహ్మమే. కామము వలన (కోరికల వల్ల) దైవాత్మ భావన మరుపునకు వచ్చును. అహింసాగుణము లేనిచో పాపము వృద్ధియై కామక్రోధాది దుర్గుణములును, మనశ్చాంచల్యమును వృద్ధియగును.

అపరిగ్రహ గుణము (అనగా ఇతరుల సహాయమును, ధనాదివస్తువులను తీసికొన కుండుట, అనుభవించకుండుట) లేనిచో పుణ్యము, తపశ్శక్తి క్షీణించిపోయి మనశ్శాంతియున్ను, శమదమాది సద్గుణములున్ను నశించును.

కనుక జప ధ్యానపరులు, ముముక్షువులు, భక్తులున్ను పుణ్యము, తపశ్శక్తియును, పరబ్రహ్మ భావనయును నశించి పోయే గుణములకును, క్రియలకును, మాటలకును లోబడ రాదు. జీవితమును దేవునికి సమర్పించవలెను.

మొదట మనోవాక్కాయములతో పాప కర్మలను, పాపపు చింతలను చేయుట మానవలెను. దీని తరువాతనే మనస్సుయొక్క ఏకాగ్రత కొరకు ప్రయత్నము చేయుచుండ

వలెను. మనస్సుయొక్క ఏకాగ్రతలోనే సర్వమును నిండి యున్న స్వాత్మ ప్రకాశము గోచరించును.

బాహ్యప్రపంచముపై దృష్టిని పోనీయక మౌనముగా, ఒంటరిగా నుండి, శరీరమును నిశ్చలముగా నుంచి కూర్చొని యుండవలెను. భోజనమునకును, మలమూత్రములను విడుచుట కొరకును మాత్రమే ఆసనముపై నుండి లేవవలయును. గ్రంథములను కూడ ఎక్కువగా చదువక ఈ శరీరములోగల మంచి చెడ్డలను, ఆత్మానాత్మలను, (నిత్యమైనదానిని, అనిత్యమైన దానిని) గుర్తించుటకు స్వంత విచారణ చేయు చుండవలెను. స్వంత విచారణ చేయనిదే, ఒంటరిగా నుండి బ్రహ్మనిష్ఠ (జప ధ్యాన సంకీర్తనలు) చేయనిదే ఎవ్వరికిన్ని బంధము, అజ్ఞానము దొలగదు. ఆత్మదర్శనమున్ను కలుగదు. కనుక మూడు సంవత్సరములైనను పై జెప్పిన విధముగా అఖండ ప్రయత్నము చేయవలెను. ఇట్లు చేసినచో వేదాంత జ్ఞానముయొక్క ప్రభావమును, బ్రహ్మనిష్ఠలోగల అత్యద్భుత మహిమాతిశయమును తప్పక గోచరించును.

బ్రహ్మనిష్ఠయొక్క సంపూర్ణానుభవము గలుగనిదే ఉపన్యాసము లిచ్చుటకును, ఉపదేశము చేయుటకును ప్రయ త్నించినచో పలువిధములైన కష్టనష్టములు ప్రాప్తించ వచ్చును.

అందరిని స్వాత్మరూపముగా గాంచు శక్తి గలుగనిదే శిష్యులను చేర్చుకొనరాదు. మచిలీపట్టణమందు యవతరించిన

“రంగావధూత” అను మహానుభావుడు చెప్పిన దేశముగా :

“లోకమును విడిచి పరమాత్మను పొందుటకు బయలు దేరిన వారిలో ఒకఅడుగు ముందుకు వచ్చి వెనుకకు పోయిన వారు కొందరు, రెండడుగులు వచ్చి వెనుకకు పోయినవారు కొందరు, మూడడుగులు ముందుకు వచ్చి వెనుకకు పోయిన వారు మరికొందరు, పెక్కుమాటలేల, అతీతము ఇంకొక అడుగులో యున్నదనగా అంతు తెలియక తిరిగివచ్చిన వారు కూడగలరు ఇంతకు, ఎట్లయినను లోకమును విడిచిన తరువాత అతీతమును (పరబ్రహ్మను) చేరువరకు మధ్యలో కలిగే దీర్ఘ శ్రమను సహించినవాడే బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులకును అతీతుడు. అనగా లోకాతీతుడు. శుద్ధ నిర్గుణ, నిరాకార అద్వితీయ పరబ్రహ్మ స్వరూపుడు. పరమహంస (యన బడును)” అని సెలవిచ్చిరి

నామ రూప ప్రపంచ విషయములపై ఆసక్తితో కూడిన సంకల్పములున్ను, ఆసక్తిలేని సంకల్పములున్ను హృదయము నుండి కలుగుచుండును. ఆసక్తితో కూడిన సంకల్పములు మాత్రమే సాధకులను ప్రమాదములలోనికి తీసికొని పోవును. కనుక ఆసక్తితో కూడిన సంకల్పములను [illegible] వంతులు రహితము చేయుచుండవలెను.

సాధనపరులు, వైరాగ్యాభ్యాసకులు [illegible] మిత్రాదులకు ఉత్తరములు వ్రాయరాదు. వ్రాసినచో సంకుచిత భావములు వృద్ధి యగును.

మాయా ప్రభావము

హృదయములో ప్రయత్నము చేయనిదే చలించునదే మాయామనస్సగును. జప ధ్యానములు జేయు సమయము లందును, ఇతర సమయములలోను కామక్రోధాది రూప ములుగా ఈ మాయా మనస్సు చలనము జెందుచుండును.

దైవభావన కంటే అన్యమైన భావములను, గుణము లను, సంకల్పములను రానివ్వక చేయుటకంటే కష్టమైన పని త్రిలోకములందును లేదు.

కామము కలిగినపుడు అదే నిత్యమైనదిగాను, క్రోధము జనించినపుడు అదే సత్యమైనదిగాను, అహంకార మమకారా దులు కలిగినపుడు వాటినే పోషించుకొని నిలబెట్టుకోనవలె ననియును మాయా మనస్సు భ్రమలను పుట్టించుచుండును. ఇట్టి భ్రమలకు ధ్యానయోగులు లోబడక జాగరూకతతో మెలగవలెను.

నీటిలో పుట్టిన నాచు నీటిని కనబడనీయక జేయునట్లు, దేహములో పుట్టిన జ్వరాది వ్యాధులు దేహమునే క్షీణింప జేయునట్లు, హృదయములో పుట్టిన మాయ హృదయమునే దుఃఖములో ముంచును. మానవునిలో పుట్టిన మాయయే మానవుని మాయజేయును (మోసగించును).

హృదయములో దుర్గుణములు వున్నప్పటికిని కనబడ కుండునట్లు మాయ చేయుచున్నది.

జప ధ్యాన నిష్ఠలను చేయుటకు కూర్చొనినపుడు జపమును, ధ్యానమును వదలి విషయ సంకల్పములలో మునిగి పోయినను మనము దైవభావమును వదలితిమి గదా యను స్ఫురణకూడ కలుగనీయక మాయ మోసము చేయుచున్నది.

మనము కామముతో, క్రోధముతో, ద్వేషముతో లోభగుణముతో, అసూయతో, కపటముతో, అహంకారముతో ప్రవర్తించునపుడును, మాట్లాడునపుడును మనము దుర్గుణములతో ప్రవర్తించుచున్నాముగదా యను జ్ఞాపకమును కూడ కలుగనీయక మాయ మనలను పాపములోనికి లాగికొని పోవుచున్నది. దుఃఖము కలుగు విషయములలో, సుఖముకలదను భ్రమలో మాయ ముంచుచున్నది.

మనము తమోగుణముతో కూడియున్నప్పుడు మనోవాక్కాయములు చేయుచున్న తప్పులేమియును తెలియవు. మనము రజోగుణముతో కూడియున్నప్పుడు వెన్నెలలోని వస్తువులవలె అస్పష్టముగా మన తప్పులు తెలియుచుండును. మనము సత్త్వగుణముతో కూడియున్నప్పుడు మాత్రమే మనోవాక్కాయములలోని తప్పొప్పులు స్పష్టముగా తెలియబడును. విచారణతోను, ఈశ్వర చింతనతోను పెద్దల అనుగ్రహముతోను మాయను నశింపజేసికొనవలెను.

గుంపులు గుంపులుగా సంకల్పములు వచ్చి హృదయమును అల్లకల్లోలములు చేసినను భగవంతునకు చేతుల నిచ్చి

పరితాప హృదయముతో ప్రార్థనలు చేయుచున్నచో దైవానుగ్రహము కలిగి వెంటనే మాయ శమన మొందును.

భగవంతుని నమ్మి భజించువారిని మొదటనే నానావిధ దుఃఖములలో ముంచి మన హృదయములో గల పాప మనెడి మురికిని పూర్తిగా భగవంతుడు కడిగివేసి తనతో సమాన ముగా జేయును. అందువలననే పాపముగల భక్తులున్ను, సాధువులున్ను వైరాగ్యముతో భగవంతుని నమ్మి భజించుచు కష్టములను అనుభవించుచున్నారు. పాపమంతయున్ను పోయిన తరువాత పరిశుద్ధాత్మ స్వరూపులుగా నిలిచి లోకము చేత పూజింపబడుచున్నారు.

మన హృదయములో దుర్గుణములు, దోషములు యున్నచో ఇతర మానవాది జీవులున్ను, ధనాదివస్తువులున్ను మనలను దుఃఖములలో ముంచును.

మన హృదయము శుద్ధముగా నున్నచో ఇతర మానవాది జీవులున్ను, ధనాది వస్తువులున్ను అప్రయత్న ముగా (మనము కోరనిదే) సేవ చేయుచుందురు.

స్వల్ప భావములతోను, అధైర్యముతోను, కామ క్రోధములతోను హృదయము క్లేశకరముగా నున్నప్పుడు ఏకాగ్రమనస్సుతో భగవన్నామ సంకీర్తన, జపము, ధ్యానమును చేసినచో తప్పక హృదయము విశాలమైన ప్రకాశముగల దగును.

భగవంతుడున్ను, ఋషులున్ను మనల నెల్లప్పుడును కాపాడుచున్నట్లు ధ్యానయోగ దృష్టితో గాంచవలెను. విశ్వాసహీనులు తమ జీవితమును దేవునకు యివ్వలేరు.

ధ్యానమునకును, జ్ఞానమునకును గల భేదము

"ధ్యానం జ్ఞానస్య సాధనమ్."

తా. ధ్యానము, జ్ఞానము గలుగుటకు సాధన మగును. జ్ఞానమనగా మననిజస్వరూపమైన ఆత్మస్వరూపమునుసాక్షాత్కరించుకొనుట యగును. మన శరీరములోగల వ్యాధి నశించుటకు ఔషధ, పథ్యాదులు సాధనములైనట్లు మనలోగల అజ్ఞానము (ప్రపంచ భ్రాంతులు) నశించుటకుగాను సత్ప్రవర్తనలతో గూడిన జప ధ్యానములు సాధనము లగును. కృషి చేయనిదే ధ్యానము లభించనట్లు, ధ్యానము చేయనిదే దైవాత్మ దర్శనము గాదు.

శ్లో. బోధో పాస్త్యో ర్విశేషః క ఇతి చే దుచ్యతే శృణు
వస్తుతంత్రో భవే ద్బోధః కర్తృతంత్ర ముపాసనమ్ ।

తా. ధ్యానమునకును, జ్ఞానమునకును గల భేదము చెప్పబడును. జ్ఞానము వస్తువుయొక్క యథార్థమును కనబరచును. ధ్యానము తాననుకొన్న విధముగా భావించును.

(వేదాంత పంచదశి)

జ్ఞాన మనగా ఉన్నదున్నట్లు గాంచుట యగును. ధ్యాన మనగా కనబడనిదానిని ఉన్నట్లు భావించుట యగును.

ఎట్లనగా శిలావిగ్రహమును రాయిగా జూచుట జ్ఞానమగును. దానినే దేవునిగా భావించుట ధ్యానమగును. శరీరములలో గల ఆత్మను చూచి ప్రేమించుట జ్ఞానమగును. దేహములను చూచి 'వీరు దైవస్వరూపులు' అను భావముతో ప్రేమించుట ధ్యానమగును.

కట్టెలలో అగ్నియున్నప్పటికిన్నీ కనుపించుట లేదు. తెలిసినవారు చెప్పినట్లుగా ఆ కట్టెలను తరచినచో అగ్ని కనబడును గదా! ఇచట అగ్నిని గాంచుట జ్ఞానమగును. కనబడని అగ్ని కొఱకు తరచుట ధ్యానమగును. ఇట్లే ఆత్మ కనుపించక పోయినను పెద్దలున్నూ, శాస్త్రములున్నూ చెప్పినట్లు ధ్యానము చేసినచో ఆత్మదర్శనము తప్పక కలుగును.

ధ్యానము "1. ధ్యానము చేయువాడు, 2. ధ్యానమను క్రియ, 3. ధ్యేయము" యను త్రిపుటితో కూడి యున్నది. జ్ఞాన మన్ననో త్రిపుటి రహితము. ధ్యానము అభ్యాసమను క్రియతో కూడి యున్నది. జ్ఞానము క్రియారహితావస్థ యగును. దట్టముగా కమ్మిన మబ్బు గాలిద్వారా పలుచన యగుచున్నకొలదీ సూర్యుని కాంతి ఎక్కువగా కనుపించునట్లు, దట్టముగా అజ్ఞానము హృదయములోనున్నను జప ధ్యానముల ద్వారా అజ్ఞానము పలుచనయై ఆత్మయొక్క ప్రకాశము, ఆనందము, విశాలత్వము నెక్కువగా గోచరించుచుండును. అజ్ఞానమున్నంతవరకును ధ్యానసాధన యుండును, ఉండవలయును కూడ.

కొంత హృదయశుద్ధిగలవారు విచారణ ద్వారా తమలో ఆత్మ యిట్టిదని గుర్తించినప్పటికిని దాని యందు ఎల్లప్పుడున్ను నిలకడ జెందక యున్నందున దానిని అభ్యాస యోగమనియే చెప్పవలెను. పైకి (ఆత్మలోనికి) పోవుటయును, క్రిందకు (ప్రపంచము లోనికి) వచ్చుటయును అభ్యాస మనియును, ఎల్లప్పుడును ఆత్మదృష్టితో నుండుట జ్ఞాన మనియును తెలియవలెను.

సమాధి

(సమాధ్యవస్థను పొందువారు మిక్కిలి తక్కువ మంది యుందురు. కనుక విశేషముగా నిచట వ్రాయ తలంచలేదు.)

"ధ్యాన విస్మృతి స్సమాధిః" (మండల బ్రాహ్మణోపనిషత్తు)

తా. ధ్యానము చేయువాడు 'ధ్యాన' మను క్రియ 'ధ్యేయము' అను త్రిపుటితో (భేదములతో) గూడినధ్యానమును మరచి ఒక్క ధ్యేయాకారముగా నుండుటయే సమాధి.

"సమాధి స్సమతావస్థా జీవాత్మ పరమాత్మనోః."

తా. సంకల్పవాసనలే రూపముగా గల జీవత్వము నశించి నిర్వికల్ప, నిత్యానంద స్వరూపమైన పరమాత్మతో సమానత్వము నొంది యుండుటయే సమాధి యగును.

"సమాధి స్సంవిదుత్పత్తిః పరజీవైకతాం ప్రతి"

తా. జీవుడు పరమాత్మకంటె వేరుగాడను జ్ఞానము గలిగి సర్వదా పరబ్రహ్మభావనా దృష్టితో (బ్రహ్మాకారముగా) నుండుటయే సమాధి.

శ్లో. మనోహరాణాంభోజ్యానాం యువతీనాం చ వాస సౌ
విత్తస్యాపి చ సాన్నిధ్యాచలే చిత్తం సతామపి.

తా. సుందరములైన రూపముల దగ్గర; రుచికరమైన విలువగల ఆహారపదార్థముల దగ్గర; భక్తి, వైరాగ్యము, జ్ఞానము నిరాడంబరతయును లేని స్త్రీలదగ్గర; ధనము దగ్గరను నివసించినచో (చూచినచో) గొప్ప వివేక వైరాగ్యములు గలసన్న్యాసుల చిత్తము కూడ చలించును. కావున ధ్యాన సాధనపరులు పైఁ జెప్పిన వాటిదగ్గర నివసించరాదు.

శ్లో. వనంతు సాత్త్వి కోవాసో గ్రామో రాజ సముచ్యతే
తామ సం ద్యూత సదనం మన్ని కేతంతు నిర్గుణమ్.

తా. సత్వగుణస్థులు దైవచింతన జేసికొనుటకు ఏకాంత స్థలమందు నివసింతురు. రజోగుణస్థులు గ్రామమందు (జన సంఘమందు) నివసింతురు. తమోగుణస్థులు చెడ్డపనులు జరుగు చున్న స్థలమందు నివసింతురు. పైఁజెప్పిన మూడు గుణము లున్నలేని మహాత్ములు ఎల్లప్పుడున్ను పరమాత్మదృష్టి లోనే (బ్రహ్మభావనలోనే) యుందురు.

శ్లో. వాసో బహూనాం కలహో భవే ద్వార్తాద్వయోరపి
ఏకఏవచరే త్తస్మా త్కుమార్యా ఇవ కంకణః ॥

తా. పలువురు కలిసి ఒకచోటనే నివసించినచో పలు విధములైన కలహములు వచ్చును. ఇరువురు (ఇద్దరు) కలిసి యున్నచో అనవసర ప్రసంగములెన్నియో వచ్చును. కనుక

ధ్యానసాధనల జేయువారు ఒంటరిగానే నివసించవలెను. చేతికి రెండు గాజులు వున్నచో కొట్టుకొని శబ్దముచేయును. ఒక్క గాజే యున్నచో నిశ్శబ్దముగానుండును గదా !

శ్లో. అనారోగ్య మనాయుష్య మస్వర్గ్యంసాఽతి భోజనం
అపుణ్యం లోకవిద్విష్టం తస్మాత్తత్పరివర్జయేత్ ॥

తా. ఎక్కువగా భోజనము జేసినచో అనారోగ్యము కలుగును. ఆయువు క్షీణించును. పుణ్య సుఖము నశించును. పాపము సంభవించును. లోకము కూడ 'వీడు తిండిబోతు' అని దూషింతురు. కావున ముముక్షువులు అధిక భోజనమును వదలవలెను.

శ్లో. అసమ్మానా త్తపోవృద్ధి సమ్మానా త్తపసః క్షయః
అర్చితః పూజితో విప్రో దుగ్ధ గౌరి వసీ దతి ॥

తా. ఇతరులు మనకు ధనము, భోజనము, ఫలపుష్పాదులను యిచ్చి గౌరవించినచో మన తపశ్శక్తి క్షీణించిపోవును. ఇతరులచేత పూజింపబడక యున్నచో మన తపశ్శక్తి వృద్ధియగును. అనగా దినదినమును కామ, క్రోధాది వికార గుణములు నశించుచు నిర్వికల్పమైన ఆత్మశాంతి కలుగుచుండును. ఇతరులచేత స్తుతింపబడుట వలనను, ఇతరు లిచ్చిన ధనాది వస్తువులను తీసికొనుట వలనను పాలుపిండిన గోవు పొదుగువలె నగుదుము. కావున ధ్యానయోగులు ఇతరుల దగ్గర అన్నవస్త్రములను మాత్రమే గ్రహించవలెను.

శ్లో. సర్వవస్తు సనంత్యక్తం ౹౹ వదాత్మాన లభ్యతే
సర్వవస్తు పరిత్యాగే శేష ఆత్మేతి కథ్యతే.

తా. సర్వవస్తువులను (కోరికలను) వదలిపెట్టనంత వరకును పరమాత్మ దర్శనము కలుగదు. సమస్త వస్తువులను (కోరికలను) పూర్తిగా త్యాగము చేసిన తరువాత మిగిలిన వస్తువే పరమాత్మ (స్వాత్మ) యని చెప్పబడును.

"నీ రూపమును, నీ పేరును మరచిన తరువాత మిగిలిన వాడే పరమాత్మ, దేవుడు" అని సాయిబాబా చెప్పెనుగదా!

మోక్షాపేక్షతో సత్కర్మల జేయుచున్న ధ్యానయోగులపై మహర్షుల కృపయు, దేవతల కృపయు, పంచ మహాభూతముల కృపయు, సమస్తజీవరాసుల కృపయు వర్షించును. ఇట్టి వారికి ప్రపంచ విషయములను మరచిపోవునట్టి శక్తియున్ను, సత్యపరమాత్మను జ్ఞప్తిలో నుంచుకొను శక్తియున్ను కలుగును.

ధ్యానయోగమువలన ప్రపంచము అనిత్యమైనదనియు, పరమాత్మయే నిత్యుడనియును తెలియును. మరియు బెల్లము చప్పగా వున్న పిండిలో కలియుటవలననే పిండికూడ తియ్యగా నున్నట్లుగా ఆత్మసుఖము నే స్త్రీ ధనాది విషయములందు సంలగ్నముచేయుటవలన విషయములు అజ్ఞానదృష్టికి సుఖకరములైనవిగా కనబడుచున్న వేగాని వాస్తవముగా విషయములలో సుఖములేదను తత్త్వము బోధపడును.

అన్ని సుఖములున్ను, అన్ని లోకములున్ను, అన్ని శాస్త్రములున్ను, అన్ని జీవులున్ను మనలోనే గలవని ఆత్మధ్యాననిష్ఠులు తెలిసికొనగల్గుదురు.

శ్రీ బుద్ధదేవుడు, శ్రీ రామకృష్ణపరమహంస, శ్రీ వేమనయోగి మొదలైన మహాత్ములు వేదాంత ధర్మశాస్త్రములను చదువకపోయినను ధ్యాన నిష్ఠ ద్వారా హృదయములోగల వేదములసారము సంతరించి తెలిసికొని లోకమునకు బోధించిరిగదా! ఎల్లప్పుడున్ను పెద్దల బోధలను, గ్రంథములను ఆధారము చేసికొనక స్వానుభవములోను, విచారణలతోను సమస్త జీవిత ధర్మములను గ్రహించవలెను.

చతుర్విధ పవిత్రానుభవములు

1. ముముక్షువులకు, జపధ్యాననిష్ఠాపరులకు మొదట ఇతరులు చేయుచున్న చెడ్డకర్మలను, మంచికర్మలను గుర్తించునట్టి (అనగా ప్రపంచములోగల మంచి చెడు కర్మలను గాంచునట్టి) వివేకదృష్టి కలుగవలెను. దీనివలన మనము చెడుకర్మలను చేయక మంచికర్మలనే చేయుచుండవలెననెడి నిశ్చయబుద్ధి కలుగును.

2. రెండవది, ఇతరులు చేయునట్టి కర్మలనుబట్టిగాని, వారి మాటలనుబట్టిగాని, వారి ముఖ వికాసములబట్టిగాని, వారి చూపులనుబట్టిగాని యితరులలోగల మంచి భావములను, సంకల్పములను; చెడు భావములను, సంకల్పములను

గుర్తించునట్టి శక్తి (దృష్టి) కలుగవలెను. దీనివలన మనము చెడు భావములతో, సంకల్పములతో నుండకూడదు. జీవితమును పావనమొనర్చునట్టి మంచి భావములతోనే, మంచి సంకల్పములతోనే యుండవలె ననెడి దృఢమైన నిశ్చయబుద్ధి కలుగును. ఇదివరకటికంటే నిప్పుడు సూక్ష్మదృష్టియున్ను, బుద్ధి విశాలత్వమున్ను కలిగిన దనబడును.

3. మూడవది, తన హృదయములో పుట్టుచుయున్న చెడు భావములను, సంకల్పములను; ఇట్లే మంచి భావములను, సంకల్పములను పూర్తిగా నన్నిటిని తెలిసికొనుచుండవలెను. మరియు బంధము గలిగించునట్టి ఆత్మసుఖమును చెడగొట్టునట్టి మంచి సంకల్పములను, మంచి భావములను కూడ గుర్తించునట్టి శక్తి (దివ్యదృష్టి) యు గలుగవలెను. దీనివలన యిదివరకంటే మరింత సూక్ష్మబుద్ధి (విశాలబుద్ధి) కలిగినదని నిశ్చయించుకొనవలెను. ఈ దృష్టితో మనము చెడు సంకల్పములు, చెడు భావములు చేయకూడదనియును, బంధము గలిగించు కోరికలను విడువవలెననియును సుదృఢ నిశ్చయ జ్ఞానము కలుగును.

4. నాలుగవది, మన హృదయములో గల్గు మంచి చెడు సంకల్పములను, భావములను, గుణములను, సుఖదుఃఖాది వికారములను, జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తులను సాక్షిగా, నిర్వికారముగా, నిరాకారముగా నుండి తెలిసికొనుచున్న ఒక మహాశక్తి కలదని గుర్తించునట్టి దృష్టి కలుగుటయును,

ఆ మహాశక్తియే అంతటను పూర్ణముగా నున్నదనియు, అదియే మన నిజస్వరూపమనియు, దేవుడనియు, పరబ్రహ్మమనియు, సద్గురువనియు, సచ్చిదానందమనియును చెప్పబడుచున్నదని నిశ్చయ మేర్పడవలెను.

దీనివలన బ్రహ్మనిష్ఠాసాధనయందు సంపూర్ణ విశ్వాసమును, పట్టుదలయును దృఢముగా నిలిచి యుండును. ఇపుడు ఇదివరకంటే అనేక రెట్లు విశాలదృష్టియును, సూక్ష్మగ్రహణ శక్తియును కలిగినదనబడును.

బ్రహ్మనిష్ఠ చేసిన మాత్రమే హృదయములోగల ఆవరణలును, గుణములును, సంకల్పములును క్రమక్రమముగా మాడిపోయి హృదయము నిర్మలాకాశమువలె స్వచ్ఛమై ఖాళీయై, ఆనందమయమై పోవును.

దృష్టిని అంతర్ముఖము జేసి (లోభాగమునకు త్రిప్పి) ధ్యాన విచారణలు చేసినవారికి తమ [illegible]రహస్యము లన్నియును తెలియును. మరియు బ్రహ్మాండము [illegible] రహస్యములు లక్షలకొలది గోచరించును.

ప్రశ్న : పంచమహాభూతములలోనుండి అతిక్రమించు నపుడు గలుగు అనుభవము లెట్లుండును?

ఉత్త : 1. పృథివీ భూతములో నున్నప్పుడు మంచి చెడు విచారణ యుండదు. నామ రూప ప్రపంచమే [illegible] దృఢ నిశ్చయముండును. పెద్దల వాక్యములందును, శాస్త్ర ధర్మములందును నమ్మకమేమాత్రము నుండదు.

2. జలతత్త్వమునందున్నప్పుడు చిల్లగింజను అరుగదీసి బురదనీటిలో కలుపగా శుద్ధజలము వేరగునట్లు పెద్దల వాక్యములను, శాస్త్రధర్మములను వినునపుడు తన హృదయములో మంచిచెడ్డలను గుర్తించు శక్తి కలుగును. తప్పు పనులను చేసియు పశ్చాత్తాపము నొందుచుండునేగాని దుర్గుణములను, తప్పుపనులను అతిక్రమించు శక్తి కలుగదు.

3. అగ్నితత్త్వములో నున్నప్పుడు అగ్ని కట్టెలను కాల్చివేయునట్లు తనలో పుట్టిన దుర్గుణములను, దుష్టక్రియాభిలాషలను నశింపజేయు శక్తి కలిగి యుండును.

4. వాయుతత్త్వములో నున్నప్పుడు వాయువు అన్ని చోట్లను తిరుగుచు, అన్నిటిని తాకుచు దేనిని అంటక యుండునట్లు సంసారములో (లోకములో) వ్యవహరించుచున్నప్పటికిని ఆత్మదృష్టితోను, జగత్తు (సంసారము) అనిత్యమైనదను దృష్టితోను అంటక వర్తించు శక్తి యుండును.

5. ఆకాశ తత్త్వములో నున్నప్పుడు ఆకాశము దేనిని అంటక నిశ్చలముగా నుండునట్లు లోకములో స్తుతి నిందలకును, సుఖ దుఃఖములకును, లాభ నష్టములకును చలించక యుండు శక్తి గలిగి యుండును.

6. స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరములకు జాగ్రదావస్థ, స్వప్నావస్థ, సుషుప్తి యవస్థలకును అంటక, వికారము నొందక, నిశ్చలముగానున్న పరమాత్మ తత్త్వములో నున్నప్పుడు

సమస్త నామ రూప క్రియలను ఆత్మమయముగా, బ్రహ్మమయముగా, విష్ణుమయముగా, శివమయముగా. సమత్వ దృష్టితో అఖండానందముగా నుండగల్గును.

ఈ పైన జెప్పబడిన ఆరు తత్త్వములలో ఏ తత్త్వములో నీ వుంటివో విచారించుకొని పైపై తత్త్వమును చేరుటకు ప్రయత్నించుచు చివరకు పరబ్రహ్మ తత్త్వమును చేరి బ్రహ్మానంద స్వరూపముగా నెలకొని యుండవలెను.

ప్రశ్న : పరబ్రహ్మానుభవముతో సుస్థిరముగా నుండుటకు నేను ఏ యే సాధన ధర్మములు కలిగియుండవలెను.

ఉత్త : జపము, ధ్యానము, భగవన్నామసంకీర్తన (స్తోత్రములు) చేయుటలో మిక్కిలి ఆనందము నొందుచుండవలెను. లోకవిషయములను చూడవలెనను, తెలిసికొనవలెనను, సంపాదించుకొనవలెనను అభిలాషలు నశించవలెను. ఎవ్వారికిన్ని బాధలేని వర్తనలు గలిగి యుండవలెను. ఇట్లు వర్తించుచున్నచో బ్రహ్మానందము స్థిరపడును.

ప్రశ్న . నా ముఖమున పరబ్రహ్మానంద మనెడి భాస్కరుడు ఎడతెగకుండ ఎప్పుడు ప్రకాశించుచుండును ?

ఉత్త : నీ ముఖమున కామమనే (కోరికలనే) చిన్న దీపము మమకార మనే దీపము. ఇట్లే క్రోధము, మోహము, గర్వము, అహంకారము యనెడు చిన్న చిన్న దీపములు తొలగి పోయినప్పుడే జ్ఞానభాస్కరుడు ముఖమున ప్రకాశించు

చుండును. చిన్న దీపములు కొద్దిభాగములనే చూపుచుండును. ఇట్లే గుణములతో నున్నవారికి భేద బుద్ధులుండును. సూర్యుడు సమస్త జగమును చూచుచుండునట్లు ఎవరి ముఖమున జ్ఞాన భాస్కరుడు ప్రకాశించుచున్నాడో వారే సమస్తనామ రూప జగమును సమానముగా (అభేదముగా) గాంచుచుందురు.

ప్రశ్న : ఎప్పుడును నే నేమి ధ్యానించుచుండవలెను ?

ఉత్త : మోక్షము కలిగించే విషయములనే ధ్యానించుచుండుట, ప్రేమించుచుండుట, ఆశ్రయించి యుండుట సంవాదిభ్రమ యనబడును. దీనినే ధ్యానించుచుండుము. బంధము (దుఃఖము) గలిగించే విషయములను ధ్యానించుట యును, ప్రేమించుటయును, ఆశ్రయించుటయును విసంవాది భ్రమ యనబడును గాన దీనిని మరచిపొమ్ము.

ప్రశ్న : దుఃఖ మెప్పుడు పూర్తిగా నశించును ?

ఉత్త : హృదయములో సంకల్పములు నశించి ఆత్మ భావన నిలిచి నప్పుడే.

జ్ఞానాభ్యాసులకు గలుగు పాతిత్య త్రయము

1. అర్థప్రబుద్ధత్వము : అనగా వేదాంతజ్ఞాన ధర్మములను వినినపుడు "చిదానందరూపశ్శివోऽహం శివోహం" అనెడి జ్ఞానము గలిగియుండి ఇతరవేళలందు అవివేక జ్ఞానము లేకుండుట యగును. ఎట్లన,

ఒక బ్రాహ్మణుడు స్వప్నమందు తాను చండాలుడైనట్లు భ్రమించి మేలుకువరాగానే భ్రమ నివృత్తిగలవాడై 'నేను బ్రాహ్మణు'డనెడి దృఢత్వము గలిగియు స్వప్నవాసన చేత మరల చండాలత్వమును ఆరోపించుకొని 'నేనుచండాలుడ'నని తలంచినపుడు ఎట్లు పాతిత్యము వచ్చునో అట్లు మొదట తాను పరబ్రహ్మముగా యున్నను అజ్ఞానదోషము వలన 'మిథ్యదేహమే నే'నను భ్రమలోపడి శ్రీ సద్గురు ఉపదేశ ప్రభావము వలన మరల తానే పరబ్రహ్మస్వరూపమని నిశ్చయించుకొనియు మరల దేహేంద్రియములే తానసెడి అభిమానముతోనుండుట వలన గలిగినది పాతిత్యమేగాదు బ్రహ్మఘ్నతయు ప్రాప్తించును.

2. ఆరూఢపాతిత్యము అనగా జ్ఞాన నిష్ఠ గలిగి దేహేంద్రియములు చేయుపనులకు తాను కర్తగానని తెలిసి అసంగిగ, ఉదాసీనునిగనుండి విధి నిషేధములుమాని కేవలాత్మ నిష్ఠ యందుండి మరికొంతకాలమునకు అవిద్యావరణ దోషములచే కులగోత్ర ఆశ్రమాభిమానియై 'నేను చేయుచున్నా'నసెడి కర్తృత్వమును వహించి ఈ నామ రూప ప్రపంచము నిత్యమైనదిగా తలంచి విధినిషేధములను పాటించుటయగును. ఎట్లన,

కథ : లోకములో ఒక పాపాత్ముడు గంగా సమీపమునందుండియు 'ఇచట పాపములను నశింపచేయునట్టి పావనగంగ గల'దను విషయము తెలిసికొనలేక తన పాపము నశించ

వలెనను కోరికతో నూతి నీళ్లతో స్నానము చేయుచుండగ పెద్దల మాటలవలన గంగాస్నాన ఫలమును తెలిసికొని నూతి జలస్నానము మాని గంగాస్నానము చేయుచు మరల వచ్చి నూతి జలస్నానమే గొప్పదని తలంచి గంగను విడిచి కూప స్నానమే చేయుచు డిన, గంగాస్నాన ఫలము లేకుండుటయే గాక మరల పాపము అధికమైనట్లు బహ్మజ్ఞానము గొప్పదని తలంచి ఆత్మనిష్ఠ చేయుచు దీనిని వదలి కర్మకాండములోనికి దిగి వచ్చినచో వానికి కర్మ నివృత్తి కానేరదు

3. **వాచా వివేకము:** అనగా వేదాంతార్థమైన పరమాత్మతత్త్వముయొక్క నిష్కర్ష లెస్సగా తెలియ నేర్చి, అనుభవములేక లోకవంచకుడై మాటలచేత నందరిని భ్రమింపజేయుచు, శిష్యులయొక్క విత్తనము నపహరించుచు నందరికి బోధించుట

లోకమున ఒక బ్రాహ్మణుడు అందరికిని బ్రాహ్మణ కృత్యములు (ధర్మములు) తెలిపి తాను శూద్ర కృత్యుండై యుండిన నెట్లు పతితుడగునో అట్లే యని గ్రహించవలెను.

కథలు

వైరాగ్యములేని ధ్యానయోగి కథ

1

మహాత్మాదు నిబగారు జీవించియున్న కాలమున నే వారి కనేకమంది భక్తులుండి యుండెడివారు. ఆ భక్తు లపుడపుడు వారి సన్నిధి కేగి బోధల వినుచుండెడివారు.

వారిలో నొక గొప్ప ధనికుడుండెను. అతనికొక విశాలమైన యాపిల్ తోట కలదు. అందొక ప్రక్క నొక కుటీరము వేసికొని యాతడు ధ్యానము చేయుచుండువాడు. మహాత్మను మాతమున కాతడు చాల సహాయము చేసినవా డగుటచే మహాత్మను వాని ఇష్ట ప్రకార మా తోటయందు కొన్ని దినములు వసించుట కియ్యకొనెను. ఒకనా డా ధనికుడు తన కుటీరము బయట కూర్చుండి ధ్యానము చేయుటకు ప్రారంభించు చుండగా అతని ఎదుట నొక వృక్షముపై బాగుగ తయారైన యాపిల్ పండ్లను ఉడుతలు తినుచుండుటను గాంచెను. లేచి తోలుదమా, ధ్యానము భంగమగునేమో! ధ్యానించుచునే యుందుమా, అయ్యో! అంతిమంచి పండ్లను ఉడుతలు కొరికి వేయుచుండగా చూచి యూరకొనుటయా అను నీ వితర్కమునబడి అపుడపుడు కనులు తెరచి ఉడుతలు పోయినవో లేవో చూచుచు, మరల కనులు మూసికొని ధ్యానించుచు యివ్విధమున నుండెను. నేత్రములు మూసికొనినను పోయిన ఉడుతలు మరల వచ్చునేమో యను భీతిచే వాని ధ్యానము సరిగ సాగలేదు. అయినను ధ్యానము సమాప్తియైన పిదప ప్రతిదినమువలె యథారీతి అతడు మహాత్మను వద్దకు ప్రణామము సల్పుటకై పోయెను. కాని అంతకు మునుపు ప్రతి దినము అతడు వచ్చుటతోడనే కుశలప్రశ్న లడిగి, ఆదరమున సంభాషించుచు ధర్మమును బోధించువాడు, నా డాతడు

జనునప్పటికి వెంటనే ముఖము వెనుకకు త్రిప్పెను (విముఖతను చూపెను). " నేనేమియు తప్పిదము చేసియుండలేదే ! ధ్యానము చేయుటయు మరువలేదే ! ఏల తా మట్లు ఉపేక్షా భావము వహించితి"రని వినయపూర్వకముగ వ్యాకుల హృదయుడై యాతడు గురుదేవుని ప్రార్థింప, నాడాతడు దేవుని ధ్యానింపలేదనియు, ఉడుతలనే ధ్యానించెననియు, వానికి దేవుడు గొప్పకాదు, చెట్లు ఫలములే గొప్పవనియు మహాత్ముడు చెప్పెను. అది విని యా ధనికుడు తన తప్పిదమును గ్రహించి ఆ దినమే కొన్ని వేలమంది పనివాండ్రచే ఆ చెట్ల నన్నిటిని కొట్టించివైచి భోజనముచేసి తదుపరి నిశ్చలముగ ధ్యానము చేయసాగెను. కనుక ధ్యానకాలమున ఇతర చింతన లెవ్వియు లేకుండునట్లు ప్రయత్నించుచు, అట్టి చింతన లేవేని గలిగినచో అవి పుట్టుటకు కారణములు కనుగొని వెంటనే వాటిని నివారించి తదుపరి ధ్యానమును ప్రారంభించినచో ఏ యాటంకమును లేక నిష్ఠ కొనసాగును.

2

శ్రీ రామకృష్ణపరమహంసగారి దగ్గరకు ఒక వితంతు స్త్రీ వచ్చి "మహాత్మా ! నాకు ఆస్తి కలదు. ఒక కుమారుడు కలడు. నాకేదైన మంత్రమును చెప్పి దైవ ధ్యానమును చేయు విధము చెప్పవలసిన"దని వేడుకొనెను. అప్పుడా మహాత్ముడు మంత్రోపదేశము చేసి ధ్యానము

చేయవలసిన విధములను బోధించి పంపివేసెను. కొన్ని రోజులైన తరువాత ఆ శిష్యురాలు వచ్చి "సద్గురుదేవా! నేను జపమును, ధ్యానమును చేయుచున్నప్పుడు నా కొడుకు దృష్టిలో నుంటున్నాడే గాని తమరుగాని, దేవుడుగాని దృష్టిలో నిలుచుటలేదు. ఇప్పుడు నే నేమి చేయవలెనో తోచక తమకు విన్నవించుకొనుటకు వచ్చితి"నని చెప్పెను అప్పుడు పరమహంసగారు, "ధ్యానసమయములో కనబడిన కుమారుని దైవస్వరూపునిగా సంభావించుచుండుము. అప్పుడు దైవ స్వరూపమునకు అన్యము తోచక జపధ్యానములు ఆనందముగా సాగు"నని చెప్పి పంపెను.

3

ఒక రాకుమారుడు ఒక మహాత్ముని వద్దకు వెళ్ళి, "స్వామీ! నాకు మంత్రోపదేశము చేసి, దానిని ఎల్లప్పుడున్ను మరువక యుండే ఉపాయమును కూడ తెలియ్యవలసిన"దని ప్రార్థించెను. అప్పుడు ఆ మహనీయుడు రాజకుమారునకు మంత్రోపదేశము చేసి "నీకు కనబడినవాటిని, వినబడిన వాటిని దృష్టియందుంచుకొనకకుండుటకుగాను, ఇవి ఎప్పటికైనను నశించిపోవునవే"యని నిశ్చయించుకొనుము. ఈ నిశ్చయము వలన పరమాత్మను మరువక అఖండదృష్టితో ఆనంద ముగా జీవించే మహాభాగ్యము గలుగు" నని చెప్పి పంపివేసెను.

అప్పటినుండి రాజకుమారుడు తల్లిదండ్రులను చూచి నపుడు, భార్యను, ధనమును మంత్రులను, సేవకులను, రాజ భోగములను గాంచుచున్నపుడును, నా శరీరము మొదలుకొని ఈ సర్వ సంబంధములున్ను ఎప్పటికైనను నశించిపోవునవే గదా, యని నిశ్చయించుకొనుచు, గురువు చెప్పిన భగవన్మంత్ర మును మరువక స్మరించుచు ధ్యానించుచు, వైరాగ్యముతో కాలము గడుపుచు చివరకు సర్వనామ రూప జగమును భగవన్మయమే యను సుదృఢానుభవమునొంది జీవితమును సార్థక మొనర్చుకొనెను.

ఈ కథవలన పరమాత్మపై భక్తియు, నామరూప ప్రపంచ విషయములపై విరక్తియు గలవారికే జపధ్యాన ములు కుదురునని గ్రహించవలెను.

4

ఒక రాజు శ్రీ బుద్ధదేవుని బోధ విని పరమాశ్చర్యము నొంది ఒకరోజున స్వగృహమును త్యజించి బుద్ధుని దగ్గరకు వచ్చి "భగవంతా! నేను సంసార సంబంధమును వదలివేసి వచ్చితిని. నే నిప్పుడు అరణ్యములో ఒంటరిగా నివసించి, తపస్సు చేసికొనెదను" అని చెప్పుకొనెను. అప్పుడు బుద్ధుడు "కొంత కాలము మాదగ్గర నివసింపవలె"నని చెప్పెను. అప్పుడు రాజు, "నేను మీదగ్గర కూడ నుండను. ఏకాకిగా నివసించి తపస్సు చేసెదను" అని చెప్పి వనములోనికి వెళ్ళి కూర్చొనెను.

అచ్చట మానసాదింద్రియముల చంచలములకు తాళజాలక, రెండు దినముల కంటే నెక్కువ కాలము నుండజాలక తిరిగి శ్రీ బుద్ధదేవుని దగ్గరకు వచ్చి తన మనశ్చాంచల్యము వలన గలిగిన దుర్భరావేదన విషయము చెప్పుకొనెను. అప్పుడు బుద్ధుడు " నేను ముందుగానే చెప్పితినిగదా! మొదట సాధకుడు,

1. కళ్యాణ మిత్రుడు కావలెను. అనగా సజ్జనులతో సాంగత్యము చేయవలెను.

2. శీలవంతుడు కావలెను. అనగా మంచి నడవడికను అలవరచుకొనవలెను.

3. హితకథా శ్రవణుడు కావలెను. అనగా అజ్ఞాన గుణములను రహిత మొనర్చునట్టి జ్ఞాన వైరాగ్యాది ధర్మములను వినుచుండవలెను.

4 ఆరబ్ధవీర్యుడు కావలెను. అనగా తనలో గల దుర్గుణములను నశింప జేసికొనవలెను.

5. ప్రజ్ఞావంతుడు కావలెను. అనగా స్వయముగా విచారణ చేసికొని దుఃఖకారణములైన కోరికలను, మమకారమును, క్రోధమును, దేహాభిమానమును త్యజించి సుస్థిరమైన స్వాత్మయందే నిలకడజెంది యుండవలెను " అని చెప్పెను.

అప్పుడు రాజు బుద్ధుని దగ్గరనే నివసించి, సాధనలజేసి ధన్యు డయ్యెను.

ఈ కథవల్ల అనధికారికి కలుగు అవస్థయున్న, అధికారి యగుటకు ఉండవలసిన ధర్మములున్న తెలిసినవి గదా!